

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ НА AMAZON КНИГА ДЛЯ БУДУЩИХ ПАП

АДРИАН КАЛП

МЫ БЕРЕМЕННЫ!

Пошаговый
план действий
для будущего отца



Что и когда
делать
все 9 месяцев
и сразу после
рождения
мальша

МИО



Быть отцом

АДРИАН КАЛП

МЫ БЕРЕМЕННЫ!

**Пошаговый план действий
для будущего отца**

Иллюстратор Джереми Нгуен

Перевод с английского Натальи Беловой

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 618.29+159.9

ББК 60.991.2

K17

На русском языке публикуется впервые

*Печатается по изданию: Adrian Culp. We're pregnant!
The First-Time Dad's Pregnancy Handbook Everything You Need
to Know for Your Partner & Baby. Rockridge Press, 2018*

Калп, Адриан

K17 Мы беременны! Пошаговый план действий для будущего отца / Адриан Калп; пер. с англ. Н. Беловой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 304 с. — (Быть отцом).

ISBN 978-5-00195-437-8

Что делать будущему отцу, когда семья ждет первенца? Эта книга снимет большую часть ваших вопросов. Вы будете знать, как развивается малыш в материнском организме, что обычно чувствует женщина в это время, какие у нее могут быть потребности и какие дела нужно взять на себя, чтобы она ни о чем не беспокоилась на протяжении всех девяти месяцев беременности.

УДК 618.29+159.9

ББК 60.991.2

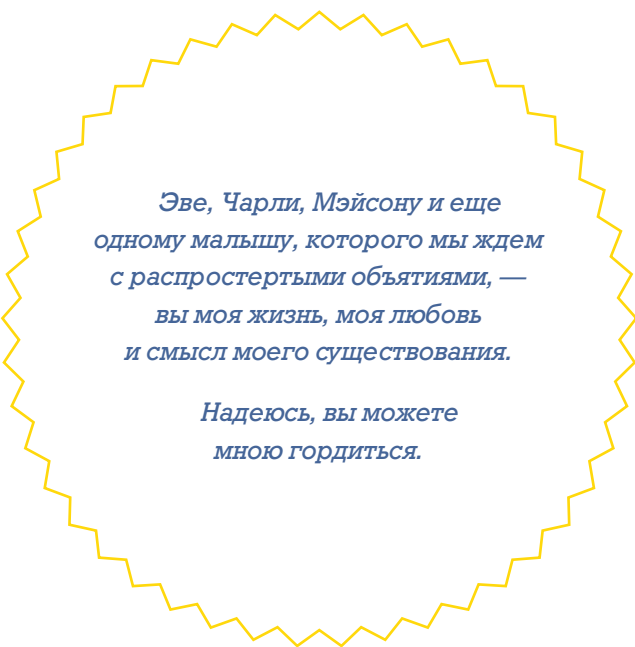
First Published in English
by Rockridge Press, an imprint
of Callisto Media, Inc.

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев
авторских прав.

ISBN 978-5-00195-437-8

Copyright © 2018 by Adrian Culp
Illustrations © Jeremy Nguyen, 2018
Icons © Megan Dailey, 2018

© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022



*Эве, Чарли, Мэйсону и еще
одному малышу, которого мы ждем
с распростертыми объятиями, —
вы моя жизнь, моя любовь
и смысл моего существования.*

*Надеюсь, вы можете
мною гордиться.*

Содержание

Предисловие 11

Итак, ты скоро станешь папой... 15

ЧАСТЬ 1

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР 33

Глава 1

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ 37

Неделя 1: подготовка к беременности 40

Неделя 2: овуляция и оплодотворение 43

Неделя 3: зачатие 47

Неделя 4: имплантация и Великий раздел 49

Глава 2

ВТОРОЙ МЕСЯЦ 55

Неделя 5: нервная трубка 58

Неделя 6: у малыша появилось лицо 61

Неделя 7: руки и ноги 65

Неделя 8: пальцы на руках и ногах 69

Глава 3

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ 73

Неделя 9: становится похож на человека 76

Неделя 10: наконец-то это плод 79

Неделя 11: зубы и кости 82

Неделя 12: рефлексy 86

Неделя 13: конец триместра 89

Глава 4

ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ 99

Неделя 14: появление мимики 102

Неделя 15: ребенок может дышать 106

Неделя 16: готовимся к скачку роста 111

Неделя 17: малыш набирает жирок 117

Глава 5

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ 121

Неделя 18: пол! 124

Неделя 19: сенсорное развитие 127

Неделя 20: полпути пройдено 130

Неделя 21: кунг-фу-бои 133

Неделя 22: крошечный малыш 136

Глава 6

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ 141

Неделя 23: набор веса 144

Неделя 24: жизнеспособность! 147

Неделя 25: кожа разглаживается 151

Неделя 26: опускаются яички 154

Неделя 27: конец второго триместра 157

Глава 7

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ 167

Неделя 28: резкий рост жизнеспособности 170

Неделя 29: улыбается внутри 174

Неделя 30: ваш маленький кабачок 177

Неделя 31: крутит головой 181

Глава 8

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ 187

Неделя 32: органы полностью сформированы 190

Неделя 33: мягкий череп 193

Неделя 34: первородная смазка 197

Неделя 35: большой рубеж 201

Глава 9

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ 207

Неделя 36: на финишной прямой 210

Неделя 37: ранний, но уже доношенный 213

Неделя 38: готов к встрече с вами 216

Неделя 39: теперь в любой момент 220

Неделя 40: наконец-то! 222

Недели 41–42: а малыш-то будет? 225

«ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР» 231

Глава 10

ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ 235

Неделя 43: малыш спит много, а вы мало 238

Неделя 44: рост 245

Неделя 45: знакомство с родителями 250

Неделя 46: выкладывание на животик 253

Глава 11

ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ 259

Неделя 47: улыбочку! 262

Неделя 48: знакомство с бутылочкой 265

Неделя 49: меньше приступов плача 268

Неделя 50: как, уже два месяца?! 271

Глава 12

ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ 275

Неделя 51: мастер своего дела 278

Неделя 52: двузначное число 281

Неделя 53: предпочтения 284

Неделя 54: первые три месяца 286

Заключение 292

Благодарности 293

Об авторе 294

Глоссарий 295

Предисловие

Узнать, что ты впервые станешь родителем, — это и пугающий опыт, и самая замечательная возможность перейти на новую ступень своего развития. У меня двое детей — две дочери. Мы с бывшим мужем планировали обе беременности, но наш подход к предстоящему девятимесячному процессу несколько отличался. Я жадно глотала все возможные книги о беременности и первом годе родительства, а его не сильно занимали вопросы планирования и организации семьи. Он верил, что справится с ролью отца естественным образом и без особой подготовки. Но если мужчина искренне хочет стать надежным партнером и отцом, ему стоит брать на себя ответственность за благополучие своей семьи с самых первых дней. Как только вы увидели две полоски на тесте, все, что важно для вашей партнерши, должно стать столь же важным и для вас.

Хотя женщины и продолжают пробивать стеклянные потолки — руководят крупными компаниями, баллотируются в президенты, — факт остается фактом: от женщин по-прежнему ждут, что они будут брать на себя бóльшую часть заботы о детях. Чаще всего бывает так: независимо от того, сидят ли матери дома или зарабатывают на жизнь, именно они берут на себя в итоге основную ответственность за своих детей. Я считаю, что этот перекос приводит к тяжелым последствиям, физическим и психологическим. Он сказался и на моем браке. Вскоре после рождения первой дочери я обнаружила, что чувствую себя глубоко одинокой — с ребенком на руках,

наедине со своими мыслями, поставленная перед физической необходимостью обеспечивать все потребности младенца. Вскоре у меня начались панические атаки.

Я часто звонила мужу на работу и умоляла его прийти домой. Иногда я звонила ему, чтобы просто услышать голос взрослого человека. Приступы паники стали такими сильными, что, когда моей дочери было полгода, я добровольно легла в больницу. Я готова была отдать что угодно, лишь бы мне не было так одиноко.

Общество ожидает и требует от женщин, чтобы они со всем справлялись и все успевали, но огромный рост интереса к моему сайту doose.com и выросшее вокруг него сообщество свидетельствуют о том, что именно мамам нужна поддержка — физическая, эмоциональная и психологическая. Хотя для обоих родителей это поначалу новый опыт и разбираться во всем им приходится уже «по ходу пьесы», женщина чаще проходит этот путь в одиночку, даже если семья полная. Конечно же, на этом перекосе базируются и процветают крепкие традиции, обычаи и целые культуры, но это неправильно: на мать не должна ложиться вся тяжесть и изнуряющая рутина воспитания детей. Мамы не должны искать доводы, почему в этих «окопах» им нужно, чтобы партнер был с ними рядом, плечом к плечу.

Адриан Калп осознал свою ответственность как отца и партнера уже в начале первой беременности его жены. В книге «Мы беременны! Пошаговый план действий для будущего отца» Адриан делится своим опытом, который может изменить и вашу жизнь; дает советы, предназначенные для тех, кто готовится впервые стать папой. Ему удалось найти

правильное сочетание медицинских фактов и практических советов, как можно поддержать женщину во время беременности. При этом он говорит будущим отцам именно то, что им нужно знать, снабжает их понятной и полезной информацией. Адриан сам был некогда беспомощным и растерянным молодым отцом, поэтому он четко понимает предстоящие трудности и задается целью — как писатель и наставник — подвести будущих отцов к пониманию необходимости их психологического взросления, научить пап-новичков быть внимательными и, главное, объяснить, в чем же будет состоять их поддержка.

Эта книга — практическое руководство, она написана очень доходчиво и дает важную информацию в виде коротких и легко запоминающихся инструкций. Она рассказывает о беременности по неделям так, чтобы отец мог следить за состоянием будущей мамы и за развитием ребенка в течение всех девяти месяцев и наступающего после родов «четвертого триместра». В книге также предложены еженедельные списки дел с учетом специфических потребностей будущей мамы. Эта книга будет полезна всем — мужьям, партнерам, даже тем, кто уже не в первый раз готовится стать отцом, но хочет освежить свои знания. Она научит лучше понимать и выстраивать коммуникацию, проявлять инициативу, повысит уровень эмпатии к человеку, на долю которого, по статистике, приходится все самое тяжелое.

Хизер Армстронг, создатель сайта doose.com



Итак, ты скоро станешь папой...

Поздравляю и жму тебе руку за то, что тебе хватило мудрости, вдохновения и любви выбрать именно эту книгу. Где бы ты ее ни читал — по дороге на работу в метро, в перерыве за чашкой кофе или по вечерам, сидя дома с запотевшим стаканом в руке, — это стоит того. Ты скоро станешь папой, а это самое важное и самое захватывающее событие на свете. На тебе лежит фантастическая ответственность: помочь сформироваться юному уму и стать тем примером для подражания, который нужен будет твоему ребенку не только в детстве и отрочестве, но и значительно позже, когда он или она уже сами станут родителями. Отцовство меняет жизнь на самых разных уровнях. Поверь мне, я уже трижды отец и скоро стану им в четвертый раз. Да, я очень устаю, но полная включенность в родительство покрывает любые возможные минусы.

Новость о том, что ты впервые станешь папой, может вызвать мощную волну тревоги и страха — и это нормально. Как и большинство отцов, я переживал сходные чувства. Эти страхи, как удар под дых, бьют каждого новоиспеченного родителя. Я буду отстойным папой? Я все испорчу? А если я уроню младенца? А если забуду автокресло с малышом на крыше машины и тронусь?

Признаюсь, я был не вполне готов принять отцовскую ответственность, хотя мы с женой начали предпринимать активные попытки забеременеть уже в первый год брака. Я продолжал наслаждаться свободой, к которой привык еще за десять лет до нашей встречи. Даже после свадьбы я еще несколько месяцев не менял свой привычный образ жизни: приходил и уходил когда вздумается и почти не заботился о жене и о том, что ей нужно. Так вышло, что я много лет был эгоистом, и в действительности меня волновали только мои потребности и я сам.

Так что не будет преувеличением сказать, что отцовство застало меня врасплох. Впервые тест с двумя полосками появился в моей жизни в 2008 году, в тот момент, когда, не без труда проснувшись после бурной ночи в городе с друзьями, я увидел его лежащим на тумбочке. Тест на беременность оставила для меня жена, когда я лежал в кровати, храпел, вонял перегаром и пускал слюни. Она сделала его сама, одна — вечером накануне, когда я обещал быть пораньше и не пришел. Ее одолело любопытство, и она сделала шаг в эту неизвестность без меня. И я не вправе ее винить.

Я до сих пор страшно жалею о том, что меня не было рядом в тот момент, чтобы поддержать и разделить ее чувства. Мысль о том, что я впервые стану папой, очень пугала; у меня никак не укладывалось в голове, что это значит — быть отцом, — и я просто не знал, с чего начать.

Через 16 недель, после планового УЗИ, мы узнали, что у нас будет дочь. Эта новость сразила меня наповал. В семье, где я вырос, у меня не было сестер, и я совсем ничего не знал

о том, как быть папой маленькой девочки, как вырастить ее сильной и уверенной в себе личностью.

Моя жена была удивлена не меньше моего. Домашние тесты на беременность проверяют наличие гормона ХГЧ (хорионического гонадотропина человека), который начинает вырабатываться в том случае, если женщина забеременела и у нее задержка месячных. В редких случаях тест на беременность может давать как ложноположительные, так и ложноотрицательные результаты. Но в нашем случае было уже очевидно, что мы ждем первого ребенка.

Как только моя жена осознала реальность ситуации, она, будучи человеком с полной рабочей занятостью, сразу же приняла свою новую роль. И здесь она опередила меня на целую вечность: скупала пачками книги о беременности, отказалась от вина за ужином и инстинктивно выстроила барьер, чтобы фильтровать поступающие советы (а они валились отовсюду: от ее мамы, от моей мамы, от сестер, тетушек, друзей, коллег, акушеров и даже случайных встречных в аэропорту).

Не секрет, что вся нагрузка и ответственность за беременность и новорожденного младенца ложатся обычно на плечи женщины, и это, если вдуматься, нечестно и несправедливо. Да, женщинам дан материнский инстинкт, но есть множество вещей, о которых ваша партнерша узнает только из книг, когда начнет искать ответы на вопрос, что ее ожидает. Так что на самом деле все мы — и мужчины, и женщины — поначалу не знаем о беременности почти ничего. Разница в том, что у женщин нет выбора, им приходится идти в эту неизвестность. Они не пытаются, они просто делают.

Когда моя жена узнала, что беременна, она отобрала несколько книг и находила в них ответы на свои вопросы вроде таких: как, черт возьми, ее тело сможет настолько раздаться, чтобы вместить маленького человека размером с упитанную индейку, а затем вытолкнуть его через отверстие размером с замочную скважину? А еще — представить невообразимую боль во время схваток, которые приходят волнами и сначала создают лишь легкие и эпизодические ощущения дискомфорта, а затем многократно усиливаются и учащаются, сотрясая все тело. Или не самая приятная альтернатива — введение в область поясницы обезболивающих препаратов с помощью гигантской эпидуральной иглы на шприце размером с пистолет для герметика. Не будем забывать и о разрывах промежности и наложенных швах, о геморрое, о вероятности кесарева сечения. Не пора ли и нам, отцам, что-то сделать? Мужчине, будущему папе, негоже использовать страх перед неизвестностью и свое невежество как оправдание желанию уклониться от обязанностей.

Вместо того чтобы сидеть в сторонке, выбрав путь наименьшего сопротивления, и перекладывать на женщину всю тяжесть забот, которые ждут вас обоих в следующие девять месяцев, да и после, нам, ребята, пора перестать вести себя как незрелые юнцы и научиться быть теми мужчинами, которых видят в нас наши партнерши. Тогда у нас получится стать такими отцами, на которых смогут равняться наши дети.

Я готов первым признать: путь наименьшего сопротивления легче и комфортнее. Такое, может, и бывало, когда речь шла о банальных вещах: например, стирать только свои

вещи, откладывая ее кружевное белье в сторонку (потому что не знаешь, как его стирать, и лень спросить у нее или прочитать). Или мыть только свою машину, а ее пусть и дальше выглядит как свежевывловленный утопленник. Но в ваших новых обстоятельствах это уже не прокатит. Вас ждет одно из самых важных событий в жизни, так что включайтесь и начинайте действовать.

Среди моих близких друзей я был одним из первых, кто решился на этот шаг (жениться и завести семью). Я не говорил об этом вслух, частично боясь потерять те дружеские связи с «моими ребятами», которые так долго и старательно налаживал. Но время пришло. Пришло мое время стать не мальчиком, но мужем. Осознав это, я решил отпустить свои страхи и жить так, как подсказывает сама жизнь. Настоящие друзья никуда не денутся, а реальность такова: у меня теперь есть семья. Я решил, что, сколько бы раз нам ни посчастливилось забеременеть (теперь уже четыре), я буду делать все, что в моих силах, для помощи жене и ее поддержки. И мне удалось: за все беременности я пропустил только один плановый прием у врача.

На этом этапе вполне естественно растеряться и чувствовать себя глупым и бестолковым. Черт возьми, и со мной так было. Я ухватился за это чувство как за возможность, сделал его ориентиром, знаком на пути, помогающим мне лучше понять мою жену, укрепить наш союз. Как бы ни было тяжело признавать свои страхи и слабости, лучшее время сделать это — сейчас. Мои недостатки сильно перевешивали мои достоинства, но я старался исправить свои ошибки и косяки, признавая их и делая себе пометку на будущее не повторять такого.

Это пугает. Вы вступаете на неведомую бескрайнюю территорию... но вы делаете это вместе.

Неважно, когда вы решили принять активное участие в беременности, заранее или только что; на следующих страницах я позабочусь о том, чтобы вы не тратили время на попытки догадаться, как и чем можно помочь женщине на этом пути.

Будущая мама успела уже многое узнать о том, что ей нужно будет делать, а я в своей книге дам вам все необходимое, чтобы вы смогли вместе дойти до конца этого невероятно мощного и преображающего приключения. Так что отложите в сторонку модную одежду для фитнеса и натягивайте удобные рабочие джинсы, потому что нам тут придется поработать.

Как и почему

Когда я решил с головой окунуться в беременность, пусть и спустя 16 недель после ее начала, я сразу же заинтересовался книгами, которые уже прочла моя жена, и теперь они пылились в туалете. (Думаю, она оставила их там как намек для меня.)

Мне очень хотелось узнать, что с ней происходит на физическом и на эмоциональном уровнях, чтобы, опираясь на эту информацию, я мог внести свой вклад. Но после пары глав из книги размером с телефонный справочник я почувствовал раздражение и бессилие. Там было столько информации. Частично она была полезна обоим родителям, но адресовалась эта книга в первую очередь матерям. Там не было почти

ничего, что я мог бы использовать на практике, каждый день, как начинающий будущий папа.

Отсюда главная задача моей книги — не только рассказать отцам, что их ждет по мере роста живота у будущей мамы, но и посоветовать, что конкретно можно сделать, чтобы помочь ей, поддержать ее и вашу растущую семью. Мне понадобилось почти 4 месяца, чтобы войти в курс дела, а вы можете начать прямо сейчас. Это некий план действий при беременности на все 12 месяцев (не будем забывать о послеродовом периоде), который поможет вам активно и эффективно участвовать в столь важном процессе.

За последние восемь лет я написал больше 500 статей для своего блога (он называется «Быть папой и остаться в живых: откровения отца, не готовившегося сидеть дома с детьми»), и эти статьи легли в основу моей первой книги как неких комических мемуаров о собственном опыте родительства. Книга повествует о нелегко давшемся мне превращении из руководящего сотрудника телекомпании с полной занятостью в человека, который сидит дома с детьми. Я написал также несколько статей для журналов HuffPost, The Bump и Parents. В 2013 году я выпускал телешоу «Современные папы» для канала A&E, программу о папах-домохозяинах города Остин, штат Техас. В начале 2017 года я возглавил отдел креативного и брендированного контента в крупном интернет-сообществе «Жизнь папы» (The Life of Dad). Учитывая мой профессиональный «авторитет» в вопросах отцовства и то, что я построил на этом карьеру, можно подумать, что у меня с этими вопросами все в порядке. Но жизнь устроена иначе. Даже теперь,

когда мы с женой готовимся к рождению четвертого ребенка, я все еще чувствую себя профаном и заново учусь многим вещам, которые считал давно освоенными.

Однако некоторые мои знания подтверждаются, и, если бы я обладал ими, когда впервые стал отцом, это бы сильно облегчило мне жизнь. Но в свою защиту скажу, что тогда я и понятия не имел, чего именно не знаю; не знал, какие вопросы нужно задавать. Мне бы очень помогли тогда советы пап, которые уже прошли испытание отцовством. Именно поэтому я и решил написать эту книгу. Она появилась благодаря моим ошибкам и полученным урокам — тому, что я знаю сейчас, но, к сожалению, не знал в начале этого безумного и чудесного приключения под названием отцовство. По ходу этой книги я буду работать с вашими сомнениями, давать вам уверенность и программу действий на каждую неделю. Вы поймете, что для включенности в отцовство не нужно ждать рождения ребенка или времени, когда он окончит школу, чтобы начать стремиться к получению звания «Отец года» и права на соответствующую табличку, кружку или футболку.

Важные события каждой недели

Каждая неделя начинается с краткого обзора главных событий того или иного периода. Это как с обычным еженедельником, куда мы заглядываем в понедельник с целью узнать, что нас ждет в ближайшие дни. Воспользовавшись своими знаниями и личным опытом, я включил в каждую главу табличку с самой важной информацией о беременности: что происходит

с ребенком и его мамой, что она чувствует; напоминания о приемах у врача или о важных событиях. Вся эта информация подскажет вам, что нужно делать. А еще, поскольку не на каждой неделе будут важные встречи с врачом и даже ребенка еще может не быть (знаю, это странно, но добро пожаловать в неделю 1!), в табличку будет попадать только то, что актуально, на чем нужно сосредоточиться в первую очередь.

Семейные цели

Мы не обязаны читать мысли наших женщин, пытаюсь понять, что им нужно, но, если говорить о беременности, на нас, будущих папах, лежит не меньше ответственности, чем на будущих мамах: быть в курсе того, что происходит, и признавать, что и мы являемся важной переменной в этом уравнении. Для простоты использования я разбил цели на пункты, относящиеся к событиям конкретной недели, чтобы вам не приходилось гадать, что происходит, что будет происходить и что нужно делать. Если ранее ваше участие выражалось, по сути, лишь в неконкретных вопросах о том, чем вы могли бы быть полезны, вы тем самым перекладывали всю ответственность на жену и обозначали свою никчемность. Проявляйте инициативу и действуйте. Возьмите на себя ответственность и докажите ей, а главное — себе, что у вас достаточно понимания, уверенности и желания вернуть ее доверие.

Поясню: когда я говорю о целях и задачах на неделю, я не имею в виду заказать еды на дом, когда вы случайно заметили, что у нее нет сил что-то готовить, или выбросить

мусор без напоминаний с ее стороны. Вы не способны выносить и родить за нее ребенка, но вы можете освободить ее от тяжелой работы и от источников стресса. И пока она растит внутри нового человека, вы можете взять на себя большую часть домашних дел. Пусть вашей обязанностью станет загружать каждый вечер посудомоечную машину, наводить порядок в доме или готовить еду на неделю. Именно такие практичные повседневные действия я буду вам предлагать.

Я буду включать также цели, которые помогут вам начать думать о будущем и о жизни в целом. Например, составить список вопросов на следующий прием у врача; подумать о переезде, если он в интересах вашей семьи; отложить деньги на помощника по хозяйству, если такая помощь понадобится; обсудить с финансовым консультантом вопросы ведения бюджета или инвестирования свободных средств. Такие действия помогут выстроить надежный фундамент для здания вашей растущей семьи.

Хотя эти повседневные дела очень важны, они не всегда предполагают эпохальные решения или масштабные цели: есть множество мелочей и малозаметных на первый взгляд вещей, которые, полагаю, вам самому захочется сделать для вашей партнерши, чтобы помочь ей снять напряжение, расслабиться или просто улыбнуться в неожиданный момент.

И конечно, хоть я и старался выбрать простые повседневные дела, которые подойдут большинству будущих родителей и семей, важно совместно обсуждать свой план действий.

Убедитесь, что у вас общие цели, и всегда помните, что общение — ключ ко всему. Может быть, это станет вашей базой, исходной точкой, к которой вы будете возвращаться и в которой станете черпать силы в ходе беременности, родительства, ваших партнерских отношений и не только.

Типы целей и поддержки

Еще одна причина, по которой мне было сложно в первую беременность жены: я не знал, что такое поддержка и как ее оказывать. Понятие поддержки так неконкретно и может значить так много разных вещей, что я решил поделить семейные цели на категории в зависимости от того, какую поддержку вы можете оказать на этой неделе. Вы заметите, что некоторые типы поддержки встречаются чаще других, и это даст вам четкий ответ на вопрос «Что я могу сделать?», когда речь идет о ее потребностях. Вот перечень типов поддержки, которые вам встретятся на страницах этой книги. Не стесняйтесь дополнять и персонализировать этот список по мере того, как вы будете двигаться по этому пути вместе с вашей партнершей.



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Эти цели связаны с вашей внимательностью к питанию женщины во время беременности и стремлением к тому, чтобы это питание было здоровым; деятельной заботой: вы можете готовить еду, которая будет помогать в самых разных случаях — при утренней тошноте и усталости, при кормлении грудью и дефиците железа.



ПАПА-ДОУЛА*. Эти цели включают все, что связано с вопросами дородового ухода (кроме питания, о котором я написал выше), родов и послеродового ухода (то есть во время грудного вскармливания) за мамой и малышом.



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Эти цели направлены на то, чтобы вы взяли на себя бóльшую часть работы по дому или проявляли инициативу в домашних делах, чтобы будущей маме с растущим животом не приходилось думать о том, как бы ей сложить белье, или постоянно отвечать на вопросы, где и что должно лежать, особенно когда живот у нее уже такой большой, что она и ног своих не видит.



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Смысл этих целей — вывести вас на разговор, обсуждение проблем или вопросов, которые могут стать проблемами в будущем. Эти цели нужны еще и для того, чтобы вы могли общаться на любые темы, постоянно и открыто.

* Доула — помощница в родах, квалифицированный специалист с личным опытом рождения детей, возможно без медицинского образования. Доула оказывает психологическую поддержку женщине с начала течения беременности, сопровождает ее в роддоме и помогает адаптироваться в первые дни после рождения малыша. Обладая знаниями и навыками облегчения боли, снятия эмоционального напряжения, доула является соединительным звеном между медицинским персоналом и роженицей. Благодаря ее участию создается благоприятная атмосфера, в которой женщина чувствует себя в полной безопасности. *Прим. ред.*



ГУРУ БЮДЖЕТА. Появление ребенка в вашей семье может быть дорогостоящим мероприятием, и эти цели помогут вам сформировать бюджет в соответствии с вашими новыми потребностями и образом жизни и придерживаться его.



АНТИСТРЕСС. Рождение ребенка может сильно повлиять на уровень тревожности, и эти цели позволят маме расслабиться физически и эмоционально или помогут вам обоим посмеяться, успокоиться и выдохнуть, чтобы потом с новыми силами взяться за дело.



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Когда у вас появляется ребенок, легко потерять близость в отношениях, потому что в процессе совместной жизни неизбежно меняются приоритеты. Много изменится, потому что теперь вас уже не двое, как прежде. Вместе с тем в ваших силах делать несложные вещи для сохранения прочности вашей связи. Эти цели помогут вам запланировать особые ужины, свидания или даже близость между вами во время ожидания ребенка.



ВЕСЕЛЫЕ ПРОЕКТЫ. Одно из самых чудесных событий в ожидании ребенка — когда придет время, разделить эту радость и счастье с семьей и друзьями, с самыми важными людьми. Эти цели помогут вам спланировать такие мероприятия, как объявление о будущем ребенке или вечеринка, на которой объявляют его пол. В последнее время эти мероприятия, благодаря развитию цифровых медиа, мобильных устройств и социальных сетей, стало проще устраивать, но при этом сами они стали более технологичными и интерактивными.



ОСНОВЫ ЭМПАТИИ* ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ. Трудно понять, через что проходит ваша беременная партнерша, ведь вам самим физиологически не дано выносить ребенка. Именно поэтому практика эмпатии может быть очень полезной. Эта категория целей поможет вам поставить себя на ее место, чтобы вы могли более чутко реагировать на ее физические и эмоциональные потребности.



ЭМПАТИЯ ПОСЛЕ РОДОВ. Это те же цели, что и эмпатия во время беременности, но предназначенные уже для послеродового периода, времени болезненного восстановления и гормональных колебаний у мамы, вызывающих утомление и перепады настроения, в то время как ей нужно учиться кормить малыша грудью, успокаивать его и укладывать спать. На плечи мамы ложится очень многое, и эти цели помогут вам понять, что ей нужно в это непростое время.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Планирование необходимо, чтобы добиваться лучших результатов и быть готовым к непредвиденным обстоятельствам. Эти цели позволят вам быть на шаг впереди в очень важных вопросах вроде оценки жилищных условий до рождения ребенка, как и в вопросах меньшего масштаба, но не меньшей значимости, например сбора сумки в роддом или составления списка вопросов для первого приема у врача.

* Эмпатия — осознанное сопереживание эмоциональному состоянию других людей, способность распознать, что они чувствуют, и выразить сострадание. *Прим. ред.*



ПАПА-НЯНЯ. Эти советы касаются тех обязанностей по уходу за младенцем, которые чаще всего выполняются в одиночку: поменять подгузник, успокоить плачущего малыша, уложить его спать, поиграть с ним.



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Эти цели связаны с заботой и вниманием, вещами, которые вы можете сделать, тем самым показав своей партнерше, что вы заботитесь о ее благополучии и цените те жертвы, на которые она идет, чтобы ваш ребенок мог появиться на свет.

То, что важно для вашей партнерши, должно быть важно и для вас

Возможно, у вас еще остались вопросы по поводу необходимости и вам полноценно включиться в этот процесс, ведь у мамы есть врач, книги, своя мама, подруги с детьми и материнские инстинкты. Еще вы, вероятно, не понимаете, останется ли у вас время на себя, если нужно будет все время что-то делать по дому и составлять списки вопросов для детского врача. Если вы еще не вполне осознаете, какова ваша роль, я очень вас прошу продолжить читать эту книгу и во всем разобраться.

Я никогда не забуду, как в нашу первую беременность жена сказала мне: «Женщины становятся матерями, как только узнают о беременности, а большинство мужчин становятся отцами, только когда впервые берут на руки своих детей, — но между этими моментами проходит девять месяцев». А ведь так быть не должно: нам, мужчинам, нужно признавать свою

ответственность с самого начала. Надо постараться понять и принять, что этот путь мама не должна проходить в одиночку. Все сводится к осознанию одной простой истины: **то, что важно для вашей партнерши, должно быть важно и для вас, ведь вы создаете семью.** Иными словами, вы теперь не сами по себе, и все, что вы делаете или не делаете, имеет значение для всей семьи. Уж поверьте мне.

«Четвертый триместр»

Чем больше участия принимает отец в ходе девяти месяцев беременности женщины, тем выше вероятность его готовности делать то, что от него потребуется в те критически важные три месяца после родов, которые часто называют «четвертым триместром». Все это потому, что в первые три месяца после рождения младенец — это, по сути, тот же плод, только уже вне утробы матери; его необходимо постоянно кормить (каждые два часа или по требованию) и оберегать от перегрева и переохлаждения, поскольку организм новорожденного еще не способен к терморегуляции. В послеродовой период требуется частый тесный тактильный контакт между матерью и ребенком, чтобы организм мамы мог вырабатывать больше молока (если она настроена на грудное вскармливание), а ребенок был согрет и спокоен.

По этой причине маме действительно очень важно, чтобы вы были с ней в одной связке именно в тот период, когда она находится в процессе восстановления после родов или кесарева сечения и, возможно, круглосуточно кормит малыша

грудью, а еще ей приходится иметь дело с гормональным фоном, который только еще начинает выравниваться. Эти несколько недель, когда приходится балансировать между восстановлением, недосыпом и элементарным выживанием, нелегко даются обоим родителям.

Если вы примете участие с самого начала и настроитесь на то, что будете проходить все это вместе, «четвертый trimestre» станет меньшим шоком для вас обоих, а значит, у вас будет больше шансов справиться. Чем лучше вы оба будете подготовлены к этому, тем выше будет благополучие вашей семьи.

Самое важное после того, как мама с малышом вернется домой из роддома, — это прийти вместе с ней к такому распорядку дня или графику, который поможет вам обоим снизить стресс и сосредоточиться на том, чтобы быть классными родителями.

Как любит говорить мой хороший друг: «Отцовство — это новое братство». Добро пожаловать в наши ряды, папа. Все у тебя получится.



ЧАСТЬ 1

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

Первые три месяца беременности — одни из самых сложных, но я здесь, чтобы помочь! Независимо от того, планировали вы беременность или нет, это приключение всегда начинается с задержки месячных. Не пожалейте денег на надежный домашний тест, чтобы узнать, действительно ли беременность наступила. Как только вы с партнершей установите, что она беременна, у вас возникнет куча вопросов о том, чего ждать в первые несколько недель. Ответы на эти вопросы вы найдете в части 1 этой книги. Сразу предупреждаю, что вас ждет такая лексика, как болезненность груди и сосков, потемнение ареол, бугорки на ареолах, кровянистые выделения, повышенная утомляемость, вздутие живота и учащенное мочеиспускание. Не беспокойтесь. Скорее всего, вы и глазом моргнуть не успеете, как такие слова войдут в ваш повседневный обиход. Со временем вы станете в этом экспертами!

Один из самых важных вопросов в первом триместре — образ жизни. Алкоголь и табак вовсе не способствуют здоровой беременности. Будущей маме нужно менять свой образ жизни с учетом того, что все, что попадает в ее организм, может и будет оказывать непосредственное влияние на ребенка. Здоровое питание и достаточный отдых имеют первостепенное значение, и вы можете мягко поспособствовать этим переменам в жизни вашей половинки.

Первое, что вы можете сделать вместе как пара, — найти хорошего врача поблизости (акушера-гинеколога, занимающегося ведением беременности и родов и знающего женскую репродуктивную систему в целом). Если у вашей партнерши еще нет своего акушера-гинеколога, можно посоветоваться

с терапевтом или поспрашивать у друзей и других родителей, живущих по соседству. На первом приеме у врача вам важно будет знать семейный анамнез (историю заболеваний ваших прямых родственников) и важные даты (например, когда у вашей партнерши были последние месячные).

Помните о том, что в следующие 12 недель организм будущей мамы будет готовиться к длительному вынашиванию малыша и это будет сопровождаться сильными гормональными изменениями. Данное состояние абсолютно нормально, но маме нужна будет ваша поддержка, физическая и эмоциональная. От вас требуется главное — тихонько наблюдать за тем, чтобы она хорошо справлялась с этими изменениями и не слишком страдала от предродовой депрессии, расстройства настроения во время беременности. Будьте рядом, помогайте ей расслабиться и разобраться со сложными вопросами.

Узнать, что вы ждете ребенка, впервые увидеть его на УЗИ и, может быть, услышать его сердцебиение — одни из самых ярких и эмоциональных моментов в жизни. Наслаждайтесь этим удивительным и глубоким опытом единения с партнершей. Рождение нового человека не всегда дается легко. Но это чудо и благословение, и именно так к этому и следует относиться.



Самый
★ ★ ★
классный
папа
В МИРЕ

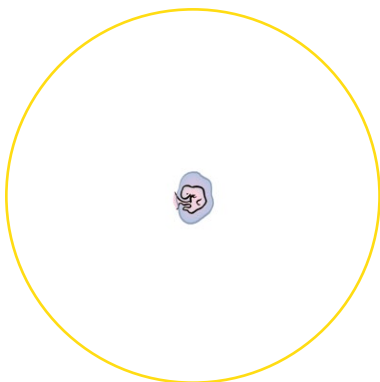
Первый месяц

Если ваша партнерша только что забеременела, вы не заметите сразу особых физиологических или эмоциональных изменений. Она может начать больше уставать, или ее грудь станет более чувствительной, но по большей части организм мамы еще только готовится к следующим восьми месяцам вынашивания нового человека. Пока ничего сложного, правда? На самом деле нет.

Сейчас самое время вам с партнершей внимательно изучить свой образ жизни и подумать, будет ли он способствовать появлению на свет прекрасного здорового младенца. Возможно, пришло время что-то поменять (если повезет, много менять и не придется) в жизни будущего папы! Перестать тратить деньги на сомнительные покупки в интернете, а инвестировать их в будущее.

Пусть в этом месяце беременность еще не будет сильно сказываться на вашей жизни, никогда не рано стать лучшим партнером и поддерживать будущую маму с самого начала и до конца этого пути.

Не надо переживать, ведь на самом деле вам предстоит одно из самых невероятных приключений в жизни!



МЕСЯЧНЫЙ ЭМБРИОН

НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

плацента, пуповина, амниотическая оболочка, хвост

СРАВНЕНИЕ РАЗМЕРОВ

маковое зернышко, крупинка соли,
точка в конце предложения

НЕДЕЛЯ 1

**Подготовка
к беременности 40**

НЕДЕЛЯ 2

**Овуляция
и оплодотворение 43**

НЕДЕЛЯ 3

Зачатие 47

НЕДЕЛЯ 4

**Имплантация
и Великий раздел 49**

Подготовка к беременности

При попытках отслеживать сроки беременности у моей жены меня всегда сбивало с толку то, что на первой неделе никакого ребенка еще нет. Это связано с тем любопытным фактом, что точкой отсчета сорока недель беременности является первый день последних месячных вашей партнерши. На то есть причина: менструацию легче отследить, чем овуляцию, признаки которой почти незаметны у многих женщин. Это надежный, принятый во всем мире стандарт установления срока беременности.

Уже много лет мы с женой в шутку называем наступивший период временем «свиданий» или «практики зачатия ребенка». В первые три беременности нам повезло (хотя это как посмотреть) насладиться всего одним-двумя «свиданиями», прежде чем взмах волшебной палочки теста открыл нам потрясающую новость. А я готов был практиковаться еще!

Начиная со второй половины своей третьей беременности моя жена официально перешла в категорию «повышенного риска», потому что ей исполнилось 35 лет. И в четвертый раз нам потребовалось больше чем пара «свиданий», чтобы

забеременеть, — на самом деле это были месяцы отслеживания графика овуляций и подгадывания нужного времени для получения желаемого результата.

Имейте в виду, что в первые недели у вашей партнерши не будет никаких симптомов беременности или признаков роста плода, но в это время внутри нее созревает и выходит яйцеклетка и создаются условия для будущего зачатия. Стадион готовится к *большой игре*.

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

НЕДЕЛЯ 1

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ У вашей партнерши сейчас началась первая неделя цикла и идут месячные.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Записать ее на прием к терапевту, чтобы убедиться в отсутствии нерешенных проблем со здоровьем, которые могут помешать зачатию.

Семейные цели



ОСНОВЫ ЭМПАТИИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ. Проявляйте заинтересованность с самого начала. Если вы вместе решили создать семью и завести ребенка, то не бойтесь открыто говорить о своих ожиданиях и страхах. И не забывайте спрашивать партнершу о ее самочувствии. Абсолютно нормально включиться в этот процесс с самого начала и не стесняться

выражать свои эмоции по поводу того, что вы подарите миру чудесного нового младенца!



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Постарайтесь мыслить как врач-диетолог.

Ваша партнерша, скорее всего, уже принимает витамины для беременных с фолиевой кислотой в составе — это важнейший для беременности витамин, снижающий риск возникновения дефектов нервной трубки (головного и спинного мозга) у плода. Фолиевая кислота содержится также в таких продуктах, как бобовые (в частности, фасоль и горох), в орехах, авокадо, брокколи, бамии, листовой зелени и ботве овощей. Позвольте раскрыться вашим кулинарным талантам, приготовьте для вашей спутницы что-нибудь простое и вкусное, например тост с авокадо. Или, если есть время, сварите гороховый суп в мультиварке. Она и будущий ребенок будут вам благодарны!



ПАПА-ДОУЛА. Настраивайтесь на здоровый образ жизни.

Пора завязывать с вечеринками! Напомните ей, как важно сейчас отказаться от сигарет и алкоголя. Надеюсь, впрочем, что она и не нуждается в таких напоминаниях. А если вы сами курите или пьете, может быть, это ваш шанс подумать и о других, а не только о себе: сделайте перерыв или, по крайней мере, поменьше курите и выпивайте, когда она рядом.



ОСНОВЫ ЭМПАТИИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ. Поддерживайте

свою партнершу на этапе попыток забеременеть. Не у всех и не всегда это получается сразу. Помогайте ей сохранять оптимизм и избегать ненужной тревожности.

Овуляция и оплодотворение

Наступил 14-й день цикла у вашей партнерши — время овуляции. Погодите, разве на почту ничего не приходило? Не было уведомлений с утра на телефоне? Не обязательно именно в этот день, но, как правило, овуляция происходит между 12-м и 16-м днями цикла, а значит, вам пора заняться делом.

Наступил день «свиданий» или «практики», я о нем уже говорил. Признаю, атмосфера в этот важный день может стать излишне напряженной. После выхода яйцеклетки из яичника в фаллопиеву трубу клетка сохраняет свою жизнеспособность около 12–24 часов, и именно в это время возможно ее оплодотворение. Вы должны понимать, что у вас сейчас одна цель на двоих — вести максимально здоровый образ жизни и вкладываться по полной, чтобы получить в конце главный приз.

Я не встречал тех, кто включал бы в этот день музыку Барри Уайта* для создания игривого настроения, но вдохновение вам пригодится. Включить легкий джаз или подборку

* Барри Уайт (Barry White) (1944–2003) — американский певец в стиле ритм-энд-блюз, пик популярности которого пришелся на середину 70-х годов XX века. *Прим. ред.*

романтических медляков, побриться, нанести хороший парфюм, надеть рубашку с воротничком. Настал час (в моем случае, увы, минуты) волшебства.

Если на этой неделе происходит оплодотворение, ваш будущий малыш в виде зиготы (оплодотворенной яйцеклетки) получает зеленый свет и начинает двигаться по фаллопиевой трубе к матке. Даже в случае очень качественной и активной спермы понадобится от трех до пяти дней, чтобы оплодотворенная яйцеклетка добралась до матки и произошла имплантация.

Простой способ вести свой секретный календарь — запомнить числа 7, 14, 21 и 28. Если цикл вашей партнерши составляет 28 дней, что бывает чаще всего, в первую неделю цикла у нее будут месячные, на 14-й день происходит овуляция, на 21-й — имплантация, а на 28-й день, если ничего не вышло, цикл повторяется заново.

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

НЕДЕЛЯ 2

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Яйцеклетка встречается со сперматозоидом.
- ▶ На этой неделе уже может произойти оплодотворение, но оплодотворенная яйцеклетка еще такая крошечная, что поместится на острие иглы.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ У мамы закончились месячные, пришло время овуляции.

- ▶ Шейка матки может вырабатывать больше слизи, а мама может чувствовать боль внизу живота, связанную с выходом яйцеклетки. Но большинство женщин этого просто не замечают.
- ▶ Повышается уровень эстрогена, и партнерша может немного набрать вес — около килограмма, что происходит регулярно в рамках менструального цикла. С другой стороны, она легче возбуждается, поскольку ее организм сейчас нацелен на оплодотворение, так что включайте музыку из порнофильмов 1970-х годов.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Самое сексуальное время в овуляционном цикле вашей партнерши.

Семейные цели



ПАПА-ДОУЛА. Дайте маме отдохнуть. Сон невероятно важен. Маме пойдет только на пользу, если она привыкнет к полноценному здоровому сну уже на этапе подготовки к беременности. Уважайте ваше общее пространство: постарайтесь, чтобы она не мучилась до полуночи, пытаясь уснуть под крики футбольного комментатора за стеной.



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Продолжайте быть внимательными к питанию. Питание будет иметь огромное значение

в ближайшие девять месяцев и потом, если мама будет кормить грудью. Порадуйте любимую женщину красивым дневником, где она сможет вести записи о питании и физической активности на каждой неделе. Может быть, вы даже договоритесь заниматься физкультурой вместе: прогулка после работы может приятно разнообразить ваш динамичный ритм жизни.



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Красивый ужин — с вином или без. Кто сказал, что над зачатием ребенка надо работать? Пусть это будет настоящее свидание. Пригласите ее в кафе или в кино. Кто знает, может быть, вам будет так хорошо, что вы расслабитесь и забудете о том, что пытаетесь завести ребенка. А это именно то, что нужно ее организму, чтобы все получилось.

Зачатие

Если все прошло так, как было задумано, ваши сперматозоиды разогнались, рванули вперед в восхитительном броске и кто-то из них угодил точнехонько в яйцеклетку. В результате этого контакта образовалась зигота. Зигота движется по фаллопиевой — маточной — трубе, и в ней продолжают клеточные процессы деления и умножения. Знаю, знаю. Присядьте, потрите виски, примите что-то от головной боли — я и сам никогда не был силен в математике.

Оплодотворенная яйцеклетка (зигота) начинает делиться в первые несколько часов после встречи сперматозоида с яйцеклеткой. Она делится и делится и за несколько дней превращается в шар из клеток, который по-прежнему значительно меньшего размера, чем точка в конце этого предложения.

Поздравляю, ваш будущий ребенок уже носит название бластоциста! Не самое милое прозвище для малыша, и, полагаю, можно придумать что-то более подходящее. В нашей семье и среди родни в ходу самые разные словечки: горошинка, фасолина, росточек, конфетка, капелька. Вы можете придумать что-то более грубое: например, крошка Рэмбо или громила — это ваше полное право.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Яйцеклетка делится и продолжает оставаться микроскопической.
- ▶ Яйцеклетка состоит теперь почти из сотни клеток и именуется бластоцистой.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ У нее по-прежнему выделяется более густая цервикальная (то есть образующаяся в шейке матки) слизь, связанная с овуляцией.
- ▶ Еще у нее слегка повышена базальная температура (температура во время отдыха).
- ▶ Она, скорее всего, спокойна и пребывает в хорошем настроении.

Семейные цели



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Оставьте место для десерта. На этой неделе мама может заметить небольшое повышение аппетита, связанное с изменением гормонального фона. Не нужно комментировать количество поглощаемой ею пищи, и наоборот: если вы готовите домашний ужин, неплохо бы сделать ей приятный сюрприз, незапланированное угощение. Соленые огурцы с мороженым? Пожалуй, это не лучший выбор.

Имплантация и Великий раздел

Это захватывающая, но довольно нервная неделя для вас и будущей мамы. Как только она поймет, что месячные не пришли, можно будет сделать домашний тест на беременность, хотя максимально точным он будет только через неделю после задержки. Дождаться подходящего дня для проведения теста может быть совсем непросто. Но если сделать тест слишком рано, результат может быть ложноотрицательным (однако ложноположительный результат получить почти невозможно).

Домашние тесты на беременность показывают уровень гормона ХГЧ, который после имплантации начинает быстро расти. Есть тесты, способные определить беременность за несколько дней до задержки месячных у вашей партнерши (обычно на 28-й день), но, если у вас обычный, не сверхчувствительный тест, лучше немного подождать, чтобы не расстраиваться понапрасну.

Ваш крошечный клубочек клеток теперь официально именуется эмбрионом. Он достиг матки и пытается угнеститься поудобнее в ее слизистой оболочке — эндометрии, где и будет оставаться, прочно связанный с мамой, до самых родов.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Шар с клетками продолжает увеличиваться, и теперь он размером примерно с маковое зернышко.
- ▶ Ваш ребенок уже официально считается эмбрионом.
- ▶ На этой неделе начинают развиваться части тела будущего младенца!

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Эмбрион прикрепляется к слизистой оболочке матки — этот процесс называется имплантацией.
- ▶ Некоторые женщины могут понять, что произошла имплантация, по небольшим кроваватым выделениям и болям внизу живота, похожим на ощущения при месячных, на 7–12-й день после овуляции.
- ▶ Будущая мама может почувствовать также некоторые изменения в груди — повышенную чувствительность сосков, болезненность или набухание груди.
- ▶ Один из распространенных ранних признаков беременности — учащенное мочеиспускание.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Если тест на беременность показал положительный результат, нужно сразу же записаться на прием к своему гинекологу или акушерке.

Именно здесь и сейчас начинается так называемый *Великий раздел эмбриона*: его клетки делятся на две группы. Одна

из них станет вашим сыном или дочкой, а другая — плацентой, жизненно важным для малыша органом на время его пребывания в матке.

Начинает формироваться амниотическая (водная) оболочка, называемая также плодным пузырем, и желточный мешок, который со временем станет частью развивающегося пищеварительного тракта вашего младенца. Каждый слой эмбриона (всего их три) начинает превращаться в отдельные системы организма.

- ▶ Энтодерма — внутренний слой, в итоге станет пищеварительной системой, печенью и легкими.
- ▶ Мезодерма — средний слой, со временем превратится в сердце, половые органы, кости, почки и мышцы ребенка.
- ▶ Эктодерма — наружный слой, превратится в итоге в нервную систему, волосы, кожу и глаза.

Видите, сколько всего происходит? И почему я не включился в этот невероятно увлекательный процесс с самого начала и не стал поддерживающим партнером сразу? Задним умом мы все крепки, а может, теперь все иначе просто потому, что я повзрослел и созрел для этого.

Семейные цели



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Еще раз оцените свои жилищные условия.

Где вы живете? Способны ли эти условия обеспечить здоровую среду для будущего ребенка? Вам необходимо не только задать себе эти вопросы, но и честно и открыто обсудить с партнершей возможность и необходимость перемен. Если вы поймете, что растущей семье нужно больше места, проявите инициативу и начните мониторить сайты недвижимости. Если места достаточно, может быть, стоит подумать о том, как улучшить нынешние условия проживания.

Есть ли у вас место для детской? Когда мы с женой узнали, что она ждет ребенка, мы жили в двухкомнатной квартире в Западном Лос-Анджелесе. Поначалу я был в ужасе, но в итоге мы переоборудовали вторую спальню (мой домашний офис / мужскую берлогу) в детскую, с розовыми обоями и шифоновыми занавесками.

Что нужно изменить, чтобы подготовиться к появлению в доме ребенка через восемь с половиной месяцев? Посиделки с покером придется перенести куда-то еще — никаких шумных компаний, сигар и рома в вашей гостиной в то время, когда будущая мама решила отдохнуть.



ПАПА-ДОУЛА. Планируйте в период беременности ходить по врачам вместе с партнершей. Обсудите это с ней и настаивайте на том, что хотите пойти с ней уже на самый первый осмотр, — вы запомните этот опыт и свои чувства на всю жизнь: как вы успокаивали ее, как держались за руки в ожидании приема.



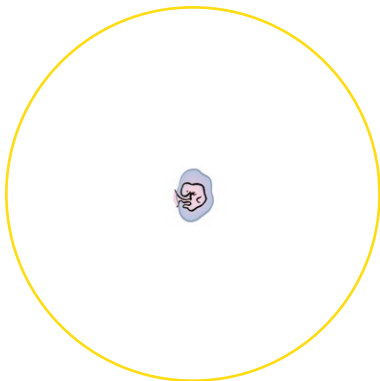
ЛУЧШИЙ
ПАПА
В ЦЕЛОМ
ДОМЕ

Второй месяц

Беременность еще никак не сказалась на внешности мамы, и, скорее всего, вы с партнершей решили пока никому об этом не говорить. Но то, что по ней не видно, что она вынашивает ребенка, еще не значит, что она сама этого не чувствует.

Мама начинает с каждым днем все больше уставать. Усиливается токсикоз, ее может начать тошнить по утрам. В организме происходят серьезные гормональные изменения, грудь готовится к выработке молока. Соски становятся болезненно чувствительными, поэтому будьте очень осторожны в ласках.

Партнерше понадобится максимум вашей поддержки: на данном этапе это помощь в обеспечении здорового питания, умеренной физической нагрузки и выстраивании отношения к своему телу как храму. Вы можете помочь ей создать идеальную внутреннюю среду, но не забывайте участвовать и в создании спокойной и безмятежной домашней жизни для будущей мамы.



ДВУХМЕСЯЧНЫЙ ПЛОД

НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

лицо, глаза, руки, ноги, нервная трубка, сердце

СРАВНЕНИЕ РАЗМЕРОВ

ягода, драже, таблетка аспирина

НЕДЕЛЯ 5

Нервная трубка 58

НЕДЕЛЯ 6

**У малыша
появилось лицо 61**

НЕДЕЛЯ 7

Руки и ноги 65

НЕДЕЛЯ 8

**Пальцы
на руках и ногах 69**

Нервная трубка

Для меня первый месяц беременности жены всегда пролетал прежде, чем я успевал заметить и понять, что происходит с моей спутницей. Даже если внешне еще ничего не было видно, в ее организме на самом деле происходили многие важные преобразования.

Эмбрион все меньше похож на клубочек клеток и все больше на головастика. Помните, разбирая четвертую неделю беременности, мы говорили о внешнем слое клеток, или эктодерме? Именно здесь начинает развиваться нервная трубка, которая станет строительным материалом для всей нервной системы и позвоночника.

В среднем слое, мезодерме, формируются кровеносная система, скелет и зачатки будущего сердца и сосудов.

В третьем (самом глубоком) слое — энтодерме — со временем разовьются внутренние органы вашего ребенка, но пока он служит для соединения с плацентой, поставляющей все необходимые для роста плода питательные вещества.

Внешне мама, скорее всего, не очень изменилась, но по мере увеличения срока беременности ее может начать иногда тошнить, грудь станет более чувствительной и участятся позывы к мочеиспусканию.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Ваш младенец сейчас размером с зернышко лимона.
- ▶ Его сердце, размером с маковое зернышко, принимает форму и начинает биться.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ее грудь все еще болезненно чувствительна и, возможно, увеличивается.
- ▶ У нее по-прежнему учащенное мочеиспускание.
- ▶ Ее может начать тошнить.
- ▶ Становится заметной повышенная утомляемость.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Надеюсь, вы уже записались к врачу на первый прием по беременности.

Семейные цели



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Возьмите основную часть работы по дому на себя. Взгляните на это под таким углом: работает ли будущая мама на полную ставку или нет, ведь у нее только что появилась еще одна работа — выносить нового человека. Осмотрите свой дом и оцените основной объем работ, необходимых для поддержания домашнего хозяйства в приличном состоянии. Особенно это

касается ситуаций, когда будущая мама привыкла сама распределять, кто и что будет делать по дому, в частности в плане уборки. Мамины усталость и упадок сил вполне оправданны. Предложите своей спутнице взять часть работы на себя, а ее отправьте отдохнуть и полежать. Это поможет вам разобраться в том, как устроена работа по дому, или предложить в чем-то изменить заведенный порядок так, чтобы вам удобнее было в этом участвовать.

Примечание: большинство женщин возбуждает наблюдать за тем, как их мужчина наводит порядок в доме.



ПАПА-ДОУЛА. Сообщайте будущей маме, когда вы «всё» и туалет свободен. Вы удивитесь, как часто он будет ей нужен. Будьте другом, напоминайте спутнице сходить в туалет перед выходом из дома и проявляйте терпение, когда в пути ей снова нужна будет остановка. И не одна.

У малыша появилось лицо

Меня всегда смешило, как в книгах и в интернете пишут «теперь у вашего младенца есть лицо». Сразу представляется какой-нибудь знаменитый актер или телеведущая.

Конечно, никакого модного актера или теледивы там еще нет. Ваш малыш пока размером с конфетку-драже; и хотя его голова занимает значительную часть от общих размеров (примерно 6 мм от макушки до крестца), глаза, уши и нос еще только начинают формироваться и едва различимы. Маленькое сердечко уже бьется и качает кровь по крошечным сосудам; становятся заметны утолщения, которые со временем станут его руками и ногами.

Талия мамы еще совсем не изменилась, но ее грудь становится больше, а соски темнее. Волосы могут стать гуще, поскольку гормоны не дают им выпадать, а ногти могут стать крепче и начать быстрее расти.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ У плода развиваются глаза, уши, челюсть, щеки и подбородок.
- ▶ Формируются почки, печень и легкие.
- ▶ Сердце бьется с частотой 110 ударов в минуту.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Срок слишком маленький для внешних изменений, но от мамы может исходить особое «сияние», она словно светится изнутри.
- ▶ Волосы становятся гуще, а ногти крепче.
- ▶ У нее увеличилась грудь и потемнели соски.
- ▶ Гормоны могут вызвать перепады настроения.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ На 6-ю неделю чаще всего назначается первый прием у врача по беременности. У мамы возьмут анализы мочи и крови для диагностики возможного дефицита питательных веществ, а также ее взвесят и измерят у нее давление.
- ▶ Возможно, врач проведет и гинекологический осмотр.

Семейные цели



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Подготовьтесь к первому приему по беременности. Уточните у партнерши, составила ли она список вопросов к врачу.

Важное примечание: вам тоже нужно подготовиться и знать, когда были первый и завершающий день ее последних месячных. Будущую маму приятно удивит такая внимательность.



ПАПА-ДОУЛА. Поддерживайте и поощряйте ее физическую активность. Может быть, и не стоит выпускать внутреннего мастера кунг-фу и заставлять ее фехтовать и отрабатывать приемы карате, но ежедневная физкультура точно будет полезна и для мамы, и для ребенка. Помните те фитнес-браслеты, что вы подарили друг другу на День святого Валентина? Пора попробовать их в деле.



ПАПА-ДОУЛА. Будьте очень внимательны к возможным расстройствам ее настроения в этот период. Лучший способ справиться с проблемой возникновения тревожности и депрессий — знать о такой вероятности и быть к ней готовыми. Имейте в виду, большинство женщин держат это в себе, и вам, возможно, придется быть настойчивее в вопросах о ее самочувствии.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПЕРВОГО ПРИЕМА ПО БЕРЕМЕННОСТИ

- ▶ Какой вес должна набрать мама и в каком темпе это будет происходить?
- ▶ Имеются ли какие-то особые условия или ограничения с учетом ее возраста?
- ▶ Нужны ли ей какие-то конкретные обследования и скрининги, и если да, когда их нужно будет пройти?
- ▶ Что с диетой? Какие продукты ей рекомендуются? От чего следует отказаться?
- ▶ Можно ли ей заниматься спортом? До какого срока?
- ▶ Можно ли ей заниматься сексом? Имеются ли какие-то ограничения?
- ▶ Можно ли ей путешествовать без ограничений? До какого срока?
- ▶ Можно ли ей красить волосы или делать массаж?
- ▶ Нужно ли ей принимать витамины для беременных?
- ▶ Что делать, если у нее возникнут новые вопросы? Когда вам можно звонить или писать?

Руки и ноги

Эта неделя будет полна сигналов (инвесторы меня поймут), некоторые будут мимо кассы, а другие окажутся очень удачными. Ребенок растет с огромной скоростью, его скелет уже полностью сформировался. Этот скелет не привычная нам твердая костная ткань, он довольно мягкий и гибкий. Утолщения, о которых мы говорили применительно к прошлой неделе, стали более веслообразными, и теперь на верхних из них можно вычленить сегменты кисти, руки и плеча, а на нижних, соответственно, бедра, колена и стопы. Сформировались пищеварительная система ребенка, почки, печень, поджелудочная железа и аппендикс. К счастью, до памперсов с отходами этой системы у вас в запасе есть еще несколько месяцев.

Мама, вероятно, начинает чувствовать себя неважно. Может резко усилиться тошнота по утрам и/или возникнуть отвращение к некоторым продуктам. Этот этап беременности становился для меня самым памятным. Почти в каждую беременность моей жены, как по часам, происходило следующее: однажды она просыпалась и начинала ходить по дому, морща нос и принюхиваясь ко всему. Настала пора *обостренной чувствительности к запахам*.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Ваш малыш размером с ягоду голубики, это в 10 000 раз больше, чем при зачатии!
- ▶ Скелет полностью сформировался, но он еще мягкий и гибкий.
- ▶ Мозг развивается со скоростью 100 клеток в минуту.
- ▶ Пищеварительная система, почки, печень, аппендикс и поджелудочная железа занимаются утилизацией отходов.
- ▶ Утолщения, из которых со временем сформируются руки и ноги, продолжают расти, и скоро на них выделятся кисти и стопы.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ее матка увеличилась вдвое, чтобы вместить ребенка.
- ▶ В плаценте сформировались хориальные ворсинки, переносящие питательные вещества от мамы к малышу.
- ▶ У нее могут появиться приступы утренней тошноты и/или отвращение к определенным продуктам.
- ▶ Появляется шестое чувство — суперобоняние.
- ▶ Могут появиться странные вкусовые пристрастия.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Если вы были у врача на 6-й неделе, то, вероятно, он уже сказал вам, что нужно подумать о прохождении пренатального тестирования, позволяющего выявить хромосомные аномалии и генетические заболевания.

Сначала она отыскивала мои кроссовки и угги* нашей дочери, которые та может неделями носить без носков. Потом переключалась на мою машину и шкаф в комнате сына (где собака пару месяцев назад прикопала кусок пиццы, и он с тех пор превратился в объект научного эксперимента). В конце концов суперных неизбежно приводил ее к холодильнику, и я, без всякого предупреждения, получал новую строчку в резюме: официальное повышение до «парня, который по запаху определяет, не испортились ли продукты».

Что это значило? Если в холодильнике оказывалось что-то на пределе срока годности, я должен был вовремя сунуть туда свой нос и понять, как обстоят дела. В противном случае любая встреча моей жены со старой сметаной, прокисшим молоком, сыром с плесенью или «забродившими» пельменями, которые я почему-то забыл выбросить, приводила к мгновенному извержению содержимого ее желудка.

Семейные цели



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Освежите дом.

Обостренная чувствительность к запахам не шутка. Стоит подумать о генеральной уборке. Арендуйте или купите пароочиститель для ковров. Выгребите из холодильника и морозилки застарелые продукты, хорошенько вымойте все полочки. Перетащите мусорные баки во двор и, как кузен

* Угги — обувь, изготовленная из овчины, ворсом внутрь и гладкой поверхностью наружу, с синтетической или резиновой подошвой. *Прим. ред.*

Эдди из «Рождественских каникул»*, промойте их с пеной из шланга — и вы снова в деле!



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Расширьте свой кулинарный репертуар. Пробуйте разные способы готовить: можно запечь овощи, например свеклу, морковь или даже брюссельскую и цветную капусту.



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Пообедайте на свежем воздухе. Если погода располагает, изучите национальные и природные парки, расположенные по соседству с вами. Вполне вероятно, что там есть и несложные пешие маршруты. Можно объединить эти идеи: захватить плед, воду, сыр твердых сортов (мягкие не очень подходят для беременных) и крекеры и устроить настоящее свидание.



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Окружите ее любимыми ароматами. Если вы готовы к широким жестам, узнайте, какие запахи ей нравятся. По дороге с работы загляните в универсам и, как истинный мачо, купите аромадиффузор с ароматом сирени или сандалового дерева!

* Имеется в виду американский фильм «Рождественские каникулы» (Christmas Vacation), реж. Джеримайя С. Чечик (1989).
Прим. ред.

Пальцы на руках и ногах

На этой неделе можно наконец вздохнуть спокойно: у эмбриона почти пропал хвост. Утрите пот и выпейте пива. Шучу. На самом деле в его организме происходит еще много важных преобразований, о которых вы должны знать.

Порадоваться действительно есть чему: ребенок уже больше похож на человека, чем на рептилию, у него теперь есть веки и развиваются легкие. Его крошечное сердце бьется вдвое быстрее вашего, малыш начинает совершать первые произвольные движения-подергивания. Начинают оформляться пальцы рук и ног; пока они больше похожи на конечности лягушки или тех парней в перчатках с перепонками, которые в бассейне проносятся мимо на олимпийской скорости.

Пальцы ног могут стать любопытным поводом для волнений. Будет ли у малыша обычная стопа, как у меня, когда пальцы расположены по убывающей относительно первого — большого — пальца, или проявится, как у моей жены, другой вариант строения стопы, при котором второй палец будет длиннее первого («палец Мортон»)? В нашей семье всегда ведутся жаростные споры по этому поводу.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Ваш малыш размером с малинку.
- ▶ Его сердце бьется с невероятной частотой: 150–170 ударов в минуту.
- ▶ Развиваются перепончатые пальцы на руках и ногах, появляются веки.
- ▶ Формируются примитивные нервные пути к мозгу и бронхам.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Живот мамы остается достаточно плоским, но из-за растяжения матки может быть болезненно чувствительным.
- ▶ По-прежнему возможны плохое настроение, обостренное обоняние, утренняя тошнота, повышенная тяга к некоторым продуктам и отвращение к другим.
- ▶ У нее учащенное мочеиспускание.
- ▶ Она может чувствовать усталость и упадок сил.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Если вы до сих пор не были на первом приеме у врача, теперь это вопрос крайне срочный, разрешите его как можно скорее.
- ▶ Врач также может провести гинекологический осмотр.

В любом случае пальцы есть пальцы — и они прекрасны. Просто ему или ей, возможно, придется быть немного

внимательнее при выборе шлепанцев и туфель с открытым носком. Долгие годы моя жена утверждала, что наличие пальца Мортон — признак большого ума и креативности его обладателя, но, исследовав этот вопрос, я смог заявить ей: «По данным Google, ты совершенно не права!» (Ощущения были фантастические, но это я отвлекся, извините.)

Семейные цели



АНТИСТРЕСС. Придумайте, как отвлечь маму и снять ее напряжение. Гормоны беременности определенно дают о себе знать. Неплохо бы найти какое-нибудь веселое занятие, чтобы помочь ей забыть о перепадах настроения и повышенной тревожности. Что можно сделать, чтобы она смогла выкинуть из головы неприятные мысли? Позвать друзей на вечер с настольными играми? Предложить ей сыграть в «Скрабл» или «Эрудит»? Может, партию в мини-гольф?



ОСНОВЫ ЭМПАТИИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ. Больше слушайте, меньше говорите. Организм мамы готовится к следующим месяцам, ее гормоны бурлят, и это может вызывать резкие перепады настроения. Терпеливо выслушивайте ее, даже если кажется, что она говорит что-то не очень адекватное.



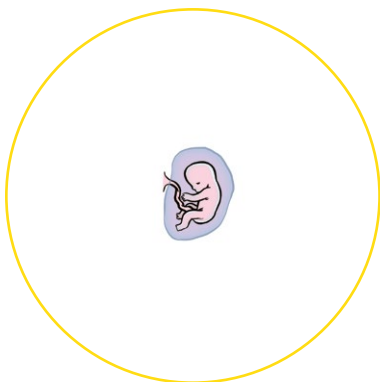
лучший
в мире
МУЖЧИНА
с детьми

Третий месяц

Этот месяц — важная веха в беременности. Подходит конец первого триместра. Мама все сильнее устает и ходит в туалет чаще обычного, но свет в конце тоннеля уже виден.

Если ее еще тошнит по утрам, то скоро токсикоз закончится (у большинства женщин бывает именно так). Но это не отменяет того факта, что матка постоянно увеличивается и по мере роста живота может возникнуть легкий дискомфорт и проблемы со сном.

Самое волнующее событие этого месяца — прием у врача, где вы с высокой вероятностью впервые услышите, как стучит сердце вашего ребенка, а это само по себе судьбоносное событие. По прошествии третьего месяца резко снижается и вероятность выкидыша, а значит, вы с партнершей, по всей видимости, уже будете готовы сообщить вашим близким чудесную новость. Это так приятно — поделиться с родными и друзьями своим потрясающим секретом!



ТРЕХМЕСЯЧНЫЙ ПЛОД

НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

рот, нос, уши, предплечья, пальцы, кости, органы:
кишечник, печень, почки, мочевого пузыря

СРАВНЕНИЕ РАЗМЕРОВ

крупный лайм, оловянный солдатик

НЕДЕЛЯ 9

**Становится похож
на человека 76**

НЕДЕЛЯ 10

Наконец-то это плод 79

НЕДЕЛЯ 11

Зубы и кости 82

НЕДЕЛЯ 12

Рефлексы 86

НЕДЕЛЯ 13

Конец триместра 89

Становится похож на человека

В начале третьего месяца длина вашего малыша уже примерно 2,5 см, он размером с оливку в мартини. Мама сможет почувствовать первые толчки и пинки ребенка только через пару месяцев, но уже сейчас он полон жизни. Его крошечное сердце бьется!

Конечно, бывали между визитами к врачу минуты, когда моя жена, придя домой с работы или перед тем как принять теплую (не горячую!) ванну перед сном, нервничала и хотела просто послушать, как стучит сердце нашего маленького, чтобы успокоиться.

Это беспокойство мамы о том, как он там, может нарастать по мере развития ребенка в утробе. Делайте все возможное, чтобы успокоить ее и найти доступные решения.

Семейные цели



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Приготовьте успокаивающий чай из свежего имбиря. Пора познакомиться с имбирем, папаша. Это такой китайский корешок, похожий на узловатые пальцы.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Суставы ребенка становятся подвижными.
- ▶ Сформировались пальцы рук и ног, а рот, нос и глаза стали более выраженными.
- ▶ Длина вашего малыша составляет около 2,5 см, то есть он размером с оливку.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Все физиологические эффекты первого триместра еще в полном разгаре.
- ▶ Настроение мамы, скорее всего, скачет из одной крайности в другую.
- ▶ Главные проблемы сейчас — ее стресс и усталость.

Он может стать мощным оружием в борьбе с тошнотой при беременности. Найти его можно в овощном отделе любого приличного продуктового магазина. Возьмите кусок корня, снимите с него кожицу овощечисткой, измельчите, поварите в кипящей воде, а затем предложите маме выпить этот отвар вместо чая, добавив туда немного меда или сахара.



АНТИСТРЕСС. Подумайте о домашнем устройстве для доплерометрии. Начиная с самой первой беременности мы с женой брали напрокат прибор, который позволяет слушать сердцебиение ребенка в утробе, — портативный доплер. Стоит это обычно от 25 до 35 долларов в месяц.

Если это ваша первая беременность и вы планируете иметь еще детей, можно подумать и о его покупке. Эти приборы относительно недороги, и в долгосрочной перспективе иметь собственный прибор может оказаться даже выгоднее. Данное портативное устройство может стать вашим спасением в плане снижения стресса, избавления от тревог и возможности крепко спать по ночам. Не падайте духом, если вам далеко не сразу удастся найти правильную зону и услышать сердцебиение. С постоянной практикой и естественным ходом развития беременности делать это будет все проще и проще — вы станете профессионалом.

Наконец-то это плод

10-я неделя — одна из самых важных вех в первом триместре. На этой неделе ваш эмбрион наконец становится плодом. Начинают работать локти, под деснами формируются зачатки зубов, а если это мальчик, то начинают развиваться яички. Возможно, именно на этой неделе мама заметит, что у нее начал округляться живот. Если первый прием у врача у вас был на ранних сроках, наверное, стоит подумать о том, чтобы снова записаться на прием, так как скоро будут готовы результаты пренатального теста.

Семейные цели



ГУРУ БЮДЖЕТА. Выделите из бюджета деньги на одежду для беременных. Когда у мамы округляется животик, приходит время изыскивать средства на одежду для будущих мам. Проведите сначала небольшое интернет-исследование, ведь джинсы для беременных могут оказаться совсем не дешевыми. Возможно, пришло время завязывать с крафтовым пивом и возвращаться к масс-маркету, чтобы откладывать

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Малыш официально перешел из разряда эмбриона в статус плода.
- ▶ Все жизненно важные органы уже на месте.
- ▶ У ребенка формируются кости и хрящи, а также колени и лодыжки.
- ▶ У малыша выпуклый лоб, развивается мозг; появились ногти на пальцах рук и ног.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ее матка увеличилась вдвое — от размеров груши до размеров грейпфрута.
- ▶ Возможно, на этой неделе живот начнет округляться.
- ▶ В скором будущем ее ждут бюстгальтеры большого размера и одежда для беременных.
- ▶ У нее могут болеть связки живота, поскольку они растягиваются, чтобы вместить ребенка.
- ▶ У нее по-прежнему скачет настроение.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Скорее всего, вы запишетесь на второй прием к врачу и обсудите с ним результаты первого пренатального теста. Обычно на этом приеме маму взвешивают, измеряют ее давление и берут анализ мочи. На приеме могут также сделать генетический анализ крови, если вы решите, что он нужен (он не всегда покрывается страховкой, только если мама относится к группе риска).
- ▶ Производится измерение толщины воротникового пространства (NT-сканирование) для выявления синдрома Дауна или других хромосомных аномалий.

разницу. А тем, у кого это уже вторая или третья беременность, можно отправиться в подвал или на чердак за тем огромным ящиком с одеждой, что остался с «прошлого раза», и устроить глобальную стирку всех этих вещей.



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Отдыхайте вместе. Хотя у нас с женой и разные интересы, иногда нам обоим нравится какой-нибудь сериал на сайте Netflix.com или на кабельном телевидении. По воскресеньям мы стараемся устраивать ужины за просмотром сразу нескольких вышедших серий. Когда у нас еще не было детей, мы ужинали в спальне, и это было отличное окончание для напряженной недели, помогавшее нам перезагрузиться и настроиться на следующую простую неделю.



ПАПА-ДОУЛА. Предложите маме заняться йогой. У нее все чаще болят связки на животе, и занятия йогой для беременных могут оказаться именно тем, что «папа прописал».



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Пройдитесь с ней по магазинам. Матка будущей мамы продолжает расти, а с нею растет и живот. Джинсы скинни и облегающие топы уже не подходят. Предложите ей пообедать вместе и примерить обновку в ее гардероб или посоветуйте обратиться к близкой подруге, которая сама недавно стала мамой, и позаимствовать у нее какую-нибудь одежду для беременных, сохранившуюся после бережной носки.

Зубы и кости

На этой неделе во внешности мамы мало что изменилось. Ребенок пока не длиннее вашего большого пальца, но мама понемногу начинает набирать вес. Одиннадцатая неделя всегда была волнительной для нас с женой. К этому времени у нас уже был за плечами первый скрининг и первое УЗИ. У нас всегда действовало «правило двенадцати недель»: до окончания третьего месяца мы не говорили о ее беременности никому, кроме ближайших родственников. По статистике, вероятность выкидыша значительно снижается к концу первого триместра. У нас с женой после появления третьего ребенка был опыт выкидыша на раннем сроке, в начале первого триместра. Это было очень тяжелое для нас время. Многие наши друзья, к сожалению, тоже имели подобный опыт, и осознание того, что мы «не сделали ничего плохого», было для нас чрезвычайно целительным. Самое важное, что мы вынесли для себя из этой потери, — понимание необходимости сообщать некоторым людям о беременности раньше, чем наступят 12 недель. Прежде всего тем, от кого вы ожидаете помощи и поддержки в случае выкидыша. Когда это случилось с нами, нам пришлось не только сообщить своим родителям, что мы ждали ребенка, но и сразу сказать, что мы его потеряли, — и это было ужасно.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Длина малыша уже около 4 см, вес около 7 г, а голова сейчас занимает половину от его размера.
- ▶ Кости ребенка становятся тверже, туловище удлиняется, начинают развиваться волосные луковицы и ногтевые ложа на пальцах рук и ног.
- ▶ Под деснами появляются зачатки зубов.
- ▶ Органы малыша продолжают расти и развиваться.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ У мамы может стать заметным округлившийся животик.
- ▶ В ход начинает идти одежда для беременных.
- ▶ Мама, вероятно, набрала от 0,5 до 2,5 кг веса.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Убедитесь, что вы записаны к врачу на второй прием по беременности.

Мы усвоили этот урок, решив посвящать самых близких людей в свой секрет сразу после получения положительного результата теста на беременность.

Поскольку вы достигли отметки в 11 недель, сейчас самое подходящее время начать обсуждать вопрос, как вы объявите всем о том, что ждете ребенка. Независимо от того, первый ли у вас ребенок или нет, это волнующее время и для вас, и для всех ваших знакомых. Социальные сети сделали процесс

ПОТЕРЯ БЕРЕМЕННОСТИ

К несчастью, выкидыши на ранних сроках случаются довольно часто. Существует множество факторов, которые могут привести к невынашиванию беременности: возраст (старше 35 лет), образ жизни, диета, хронические заболевания и состояния, требующие неотложной медицинской помощи, например внематочная беременность. Потеря ребенка любого возраста и на любом этапе его развития — большое горе; и если это случилось с вашей парой, будьте рядом и поддерживайте друг друга. И пожалуйста, *не дайте* этой потере заставить вас перестать пытаться.

объявления о важных событиях простым и при этом масштабным. Вы удивитесь, насколько просто это сейчас сделать, а еще тому, сколько старых друзей возникнет из ниоткуда, чтобы разделить вашу радость.

Семейные цели



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Обсудите, кому из важных для вас людей вы расскажете свой секрет. На этой неделе держать его в тайне будет, пожалуй, сложнее всего. Животик мамы уже начинает выступать вперед, но большинство пар ждут до конца первого триместра, чтобы сообщить чудесную новость своей семье, друзьям и — самое страшное — соцсетям. Обсудите с партнершей, кому стоит рассказать об этом пораньше. В нашем случае мы знали, что некоторым людям нужно сообщить об этом лично.



ВЕСЕЛЫЕ ПРОЕКТЫ. Планирование объявления о беременности. Подойдите к вопросу творчески, придумайте интересные идеи для объявления о вашей беременности семье и близким друзьям. Может быть, у вас есть хороший друг-фотограф или вам кого-то рекомендовали; это отличная неделя, чтобы заказать фотосессию растущего животика и получить иллюстрацию для будущего объявления. А остальные фотографии можно поместить в домашний фотоальбом.



ГУРУ БЮДЖЕТА. Купите пояс-расширитель для джинсов. Поскольку живот начал увеличиваться, будущей маме уже сложно застегивать пуговицу на талии. Обычная одежда становится ей маловата, но она еще не вполне готова носить одежду для беременных. Прежде чем спустать весь бюджет на вещи, которые могут и не понадобиться, когда обычная одежда станет совсем мала, купите ей специальную вставку или пояс-расширитель, чтобы она могла носить свои обычные джинсы, — это сохранит ваш бюджет на одежду для будущих мам. Есть специальные недорогие пояса для беременных, которые надеваются поверх штанов и позволяют носить их незастегнутыми, — так она сможет гораздо дольше ходить в своих привычных вещах.

Рефлексы

Ваш малыш вырос вдвое за последние несколько недель, и его развитие идет полным ходом. Он начал совершать сосательные движения, готовясь к будущим кормлениям, и, скорее всего, уже реагирует на внешние раздражители; но он еще слишком мал, чтобы мама смогла что-то почувствовать.

Конец первого триместра беременности совсем близок, и вы оба начинаете верить в реальность происходящего. Я хорошо помню это время в каждой из наших общих беременностей. Живот моей жены начинал округляться, она покупала новые джинсы для будущих мам (или откапывала на чердаке старые) и носила свободные рубашки, а я лучился гордостью, когда шел рядом с ней.

Во мне возрастала чуткость, желание заботиться и защищать. Я из кожи вон лез, чтобы открыть перед ней дверь и помочь сесть в машину (что я вообще-то должен был бы делать всегда), но именно в этот период рыцарские чувства почему-то вспыхивали во мне с особой силой. Не переключайтесь! Именно на этом этапе большинство парней начинают наконец чувствовать, что это путешествие действительно началось.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Ваш малыш размером с лайм.
- ▶ Кишечник, глаза и уши малыша уже на месте.
- ▶ У ребенка появляются рефлексы, хотя он еще слишком мал, чтобы мама смогла заметить его движения.
- ▶ Малыш начинает реагировать на внешние раздражители.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Дно (верхняя часть) матки находится над тазовыми костями.
- ▶ Ей может быть некомфортно лежать на животе из-за того, что матка давит на брюшную полость.
- ▶ У нее иногда случается расстройство пищеварения.
- ▶ Перепады настроения и сильный упадок сил у мамы могут пойти на убыль.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ См. неделю 10: напоминание о важном втором приеме этого триместра.

Семейные цели



ВЕСЕЛЫЕ ПРОЕКТЫ. Планирование объявления о беременности. Если относительно прошлой недели речь шла о пиар-стратегии, сейчас пришла пора действовать.

Изучите, какие есть фотошаблоны и способы распечатать и отправить обработанные фото. Мы звонили нашим родителям, братьям, сестрам и их семьям по видеосвязи, а на выходных — лично или по электронной почте — сообщали эту новость ее работодателям. После этого мы уже могли спокойно размещать пост в соцсетях, чтобы оповестить всех остальных.



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Это прекрасное время для планирования совместной поездки. Очень скоро маме станет сложнее двигаться и вместо наматывания километров по музеям исторических городков она захочет лежать в шезлонге у бассейна в теплом климате. Не потому, что с экскурсионным отдыхом что-то не так, а потому, что пляжный куда приятнее. Главное — не планировать никаких перелетов после 36-й недели. (Мы еще поговорим об этом.)

Конец триместра

Хотя мамин живот только сейчас начинает бросаться в глаза, в ее организме происходят и другие заметные изменения. Если вы были чутким к своей партнерше, вы наверняка заметили, что она прошла через много физических изменений, которые могут быть очень сложными для неподготовленной мамы, впервые ожидающей ребенка. Частый виновник ее бед — головные боли. Основная причина участвовавших головных болей и сильных мигреней (у меня они бывают, и я злейшему врагу такого не пожелаю) — это гормоны беременности.

Вы, наверное, думаете: «Подумаешь, головная боль. Выпьет таблетку, и все пройдет». Но большинство обычных лекарств противопоказаны беременным и могут навредить плоду. Еще: хотя она могла и не делиться с вами своими страданиями, большая проблема конца первого триместра — запоры. Ее матка расширяется, потому что в ней растет новый человек, и теперь она начинает вести себя «бесцеремонно», оттесняя соседние внутренние органы.

Другие изменения, происходящие с мамой, относятся к эмоциональной сфере. Иной раз вам внезапно может показаться, что ваша партнерша «сошла с ума». Из-за гормональных бурь настроение ее может качаться как маятник: только что ты был

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАЛЫШОМ

- ▶ Голова ребенка теперь занимает одну треть от размеров его тела.
- ▶ Голова и тело становятся более пропорциональными.
- ▶ У ребенка появляются отпечатки пальцев.
- ▶ У девочек в яичниках появляются яйцеклетки.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Скорее всего, у мамы уже заметен животик.
- ▶ Ее грудь начала вырабатывать молоко.
- ▶ Риск выкидыша значительно снизился.
- ▶ У нее может усиливаться половое влечение.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ См. неделю 10. Убедитесь, что у вас назначен или уже прошел второй прием по беременности.

самым милым муженьком на свете, а в следующую минуту ты уже самый поганый человек на земле только за то, что не положил на место пульт от телевизора.

Семейные цели

ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Делайте порции меньше. Лучший способ помочь ей в борьбе с запорами — готовить еду небольшими порциями и помогать ей не съедать слишком много за раз. Подумайте о том, чтобы разбить обычное трехразовое

питание на пять или шесть приемов пищи, но меньших по объему; пусть это будет дробное питание, а не участие в чемпионате по обжорству. Помните о жидкостях. Вода и соки размягчают стул и при регулярном приеме должны помочь избавиться от необходимости обустройства временного офиса в туалете.



ОСНОВЫ ЭМПАТИИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ. Поддерживайте ее в перепадах настроения. Будьте чутким и терпеливым. После четырех беременностей я уже знаю, когда ждать этих перепадов, и стараюсь изо всех сил делать так, чтобы у нее было как можно меньше поводов для огорчений.



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Устройте романтический вечер. У многих мам бушующие гормоны усиливают либидо. С этими гормонами, округлившимися формами и огромной грудью будущие мамы часто испытывают повышенное половое влечение. Возможно, сейчас идеальное время для свидания — поужинать (не слишком плотно: может быть, легкие закуски) и сходить в кино. Дома помассируйте ей стопы, удивите ее любимым мороженым из морозилки и посмотрите, куда все это вас приведет...



ПАПА-ДОУЛА. Помогите ей справиться с головной болью. Есть несколько простых способов избежать этой проблемы. Убедитесь, что ваша партнерша регулярно питается и по возможности снижает количество стресса в своей жизни, и помогите ей находить время, чтобы расслабиться в тихом и спокойном месте. Вы удивитесь, насколько большой эффект могут дать такие мелочи.

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРВОГО ТРИМЕСТРА

ДОМ

- ❑ Обсудите с партнершей свои жилищные условия. Ваша главная задача — подготовить дом к появлению в нем ребенка.
- ❑ Возьмите на себя управление домашним хозяйством. Цель — взять на себя ответственность за домашние дела, чтобы у мамы было меньше поводов для стресса.
- ❑ Выделите средства из бюджета на одежду для беременных.
- ❑ Начните собирать информацию по крупным покупкам, которые понадобятся для ребенка, — автокреслам, коляскам, видеокамерам.
- ❑ Убедитесь, что ваша страховка включает страхование жизни, страхование на случай потери трудоспособности, страхование недвижимости или страхование арендуемого жилья, автострахование и любое покрытие на особые случаи, которое может понадобиться.

РЕБЕНОК

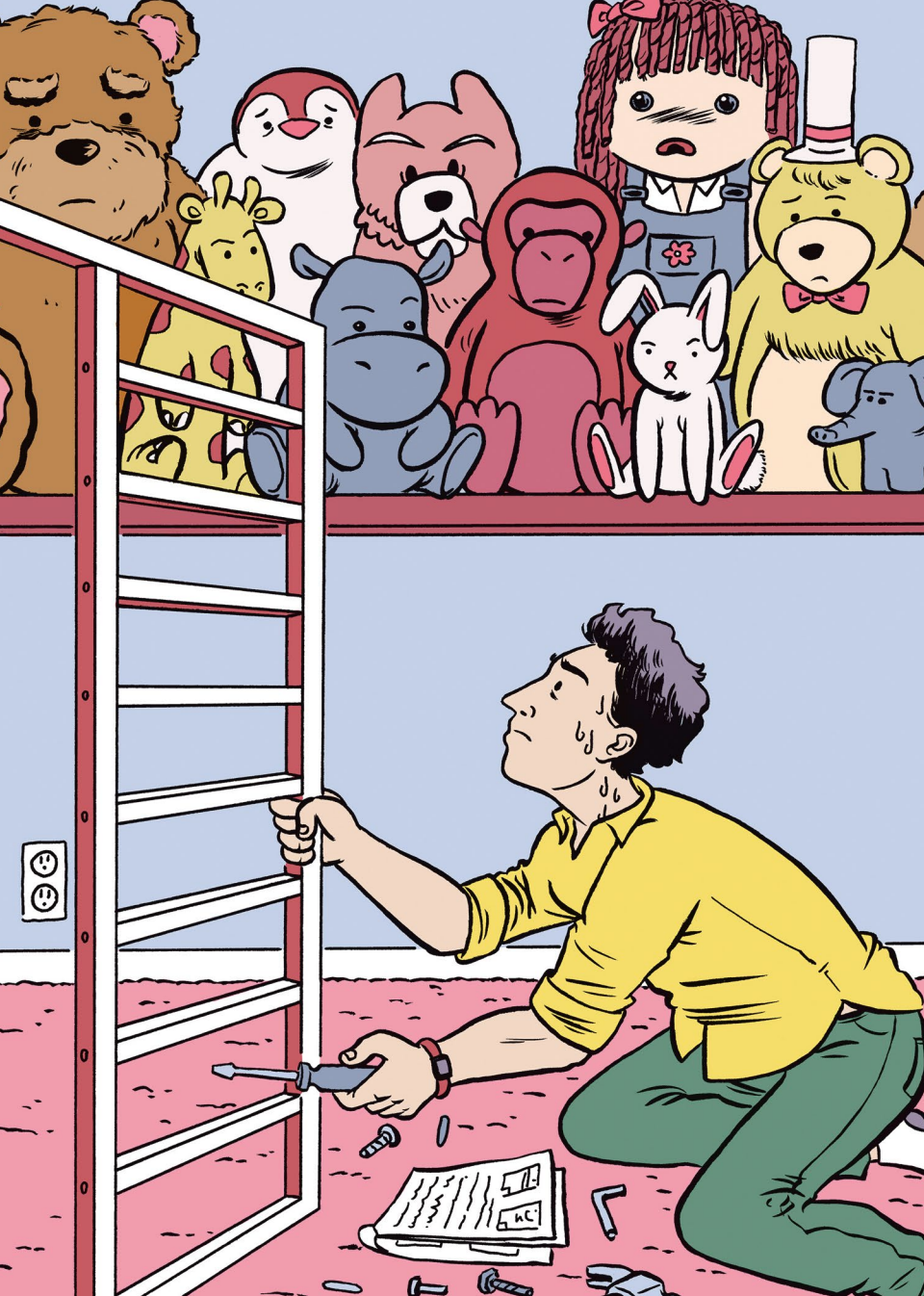
- ❑ Питание будет иметь первостепенное значение. Хотя малыш еще не появился на свет, убедитесь, что его мама хорошо и полноценно питается.
- ❑ Продумайте, как вы объявите о своей беременности: найдите интересный способ сообщить близким о том, что вы ждете малыша.

МАМА

- ❑ Убедитесь, что она отказалась от курения и алкоголя, если они присутствовали в ее жизни.
- ❑ Помогите ей наладить режим сна и ежедневной физической нагрузки.
- ❑ Сходите с ней в магазин за одеждой для будущих мам.
- ❑ Запланируйте поездку: второй триместр — идеальное время для путешествий, пока ей не стало слишком сложно передвигаться, так что начинайте думать уже сейчас.

ПРИЕМЫ У ВРАЧА ПО БЕРЕМЕННОСТИ

- ❑ Первичный прием по беременности должен состояться с 4-й по 8-ю неделю. На этом приеме вас ждет:
 - ❑ анализ крови;
 - ❑ УЗИ (на наличие сердцебиения);
 - ❑ общий осмотр;
 - ❑ гинекологический осмотр;
 - ❑ знакомство с тем, как будет происходить ведение беременности в следующие восемь месяцев.



ЧАСТЬ 2

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

Для многих женщин второй триместр — самый легкий за всю беременность, хотя надо понимать, что никакие этапы вынашивания ребенка не даются женщинам легко. Но в этот период у будущей мамы проходят многие ранние симптомы беременности, к ней возвращаются силы и аппетит. Развитие ребенка идет огромными скачками, о них мы с вами еще поговорим. Одно из самых волнующих событий этого триместра — возможность узнать, кого вы ждете, мальчика или девочку, если, конечно, вы этого хотите. Мы с женой из тех, кто любит планировать, и потому нам всегда было важно знать пол ребенка как можно раньше, чтобы успеть подготовить детскую, купить одежду на первые месяцы и вычеркнуть лишнее из давно составленного списка имен. Можно даже устроить вечеринку для объявления пола будущего ребенка.

Обустройство детской — прекрасная возможность для вас двоих поработать плечом к плечу и проявить себя творчески в оформлении детского пространства. А пока вы покупаете мебель, постельное белье и аксессуары в детскую, можно начать присматриваться и к другим товарам в детских магазинах и набрасывать список подарков на рождение ребенка. Мы еще поговорим о составлении такого списка нужных вам вещей, который станет удобной возможностью для вашей семьи и друзей не только вас поздравить, но и обеспечить всем необходимым. Также мы поговорим о том, когда вам с партнершей будет лучше начать обсуждать план родов и думать о знакомстве с будущим роддомом.

В ближайшие 14 недель вас ждет столько всего помимо приемов у врача и составления списков дел. В частности, нужно

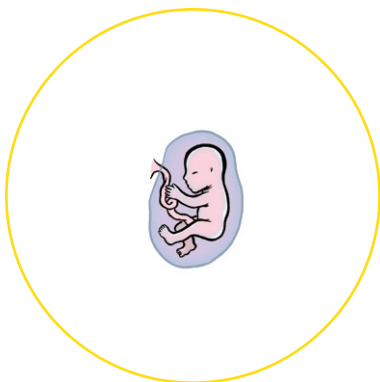
не забыть узнать у работодателей о возможности предоставления декретного отпуска маме или даже папе. Но не волнуйтесь! Во второй части мы не только поговорим обо всем этом подробнее, но и, как в конце рассмотрения первого триместра, я дам вам короткий чек-лист по всем важным событиям и целям этого периода.



Четвертый месяц

Четвертый месяц открывает второй триместр, который для многих мам бывает самым комфортным из трех. Если маме повезет, у нее могут пройти (или, по крайней мере, временно отступить) головокружение и тошнота, а также постоянная необходимость бегать в туалет по-маленькому. На этом сроке к маме обычно возвращаются силы и аппетит, а грудь, хоть и значительно увеличившаяся, становится не столь болезненно чувствительной. Ее живот выступает вперед, обретая характерную для беременных форму, и уже не похож на живот человека, который слишком много съел.

Мы, будущие папы, можем много чем помочь своей второй половине в течение всей беременности, но второй триместр особенно богат на возможности: подготовить детскую комнату, помочь будущей маме расслабиться и составить кучу списков нужных вещей (для дома и для «детских сумок» мамы и папы), чтобы быть готовыми к появлению в доме младенца.



ЧЕТЫРЕХМЕСЯЧНЫЙ ПЛОД

НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

шея, лануго (пушковые волосы новорожденных)

СРАВНЕНИЕ РАЗМЕРОВ

бейсбольный мяч, соленый огурец, лампочка

НЕДЕЛЯ 14

Появление мимики 102

НЕДЕЛЯ 15

**Ребенок
может дышать 106**

НЕДЕЛЯ 16

**Готовимся
к скачку роста 111**

НЕДЕЛЯ 17

**Малыш
набирает жирок 117**

Появление мимики

Четырнадцатая неделя — большой срок! Ваша партнерша преодолела трудности первого триместра, — надеюсь, с вашей поддержкой и любовью. Скорее всего, вы недавно официально сообщили семье и друзьям о беременности и их реакции продолжают сыпаться. Это прекрасное чувство — воссоединение со старыми друзьями, возможность разделить с ними свою радость, но будьте начеку. Возможно, вы только что открыли ящик Пандоры. Новость такого масштаба (особенно если вы станете родителями впервые) всегда вызывает поток мнений и комментариев, которых вы вовсе не ждали. С большой вероятностью другие родители (особенно мамы) начнут давать советы по каждому вопросу, поэтому будьте аккуратны с тем, что вы спрашиваете, особенно в социальных сетях.

На эту неделю обычно назначают первый прием у врача во втором триместре. Специалист продолжает проверять анализы мочи, измерять артериальное давление, вес беременной, а также рост плода. Вам могут предложить пройти генетический тест, и, если мама находится в группе риска, он обычно покрывается страховкой. В рамках этого теста можно будет узнать и пол ребенка. Что вас ждет — «колючки, ракушки и зеленые лягушки» или «конфеты, пирожные и сладости

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ваш малыш размером уже почти с бейсбольный мяч.
- ▶ Тело ребенка удлиняется.
- ▶ У него появилась шея, начали работать почки.
- ▶ На теле младенца появляется тонкий пушок — лануго.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Матка продолжает увеличиваться.
- ▶ Утренняя тошнота проходит, но может усилиться изжога.
- ▶ Мама чувствует все больший дискомфорт в области живота по мере роста ребенка.
- ▶ Может беспокоить метеоризм.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Начинаются приемы у врача в рамках второго триместра, обычно они бывают раз в четыре недели.

всевозможные»? Хотите знать заранее или пусть это будет сюрпризом?

Надеюсь, будущая мама стала чувствовать себя немного лучше, проходит утренняя тошнота, но может продолжаться изжога. Могу предположить, что вам захочется прикупить себе армейский противогаз, потому что у нее сейчас повышенное газообразование. Мне все эти годы было трудно воздержаться от комментариев в ответ на характерный громкий звук из соседней комнаты. Но хотя меня это не парит и я считаю

данную ситуацию просто смешной и вполне в порядке вещей, для большинства мам это вопрос деликатный, и им совсем не нравится то, что с ними происходит. Пожалуй, стоит оставить смешки при себе. Но если жена разделяет ваше чувство юмора, наверняка стоит продумать рейтинговую систему, чтобы кричать ей из другой комнаты: «Дорогая, семь баллов!»

Семейные цели



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Начните обустривать детскую. Может, вы не заметили, но будущая мама, скорее всего, уже разносит дом в клочья: она стирает, сушит, складывает, раскладывает и перекладывает вещи из шкафа в шкаф. Это явление именуется гнездованием, и оно сопровождает большинство беременностей. Как минимум вам с вашей партнершей нужно обсудить, пожертвуете ли вы кабинетом или, может быть, гостиной комнатой, чтобы превратить их детскую. Этот процесс может занять несколько недель, так что не надо ждать до последнего! А пока вы обсуждаете этот вопрос, напоминаю, что будущей маме не стоит поднимать или двигать мебель и другие большие предметы. Не сомневаюсь, что вы и так джентльмен, но в дальнейшем вам нужно будет, так сказать, взять на себя всю тяжелую работу.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Сообщите своему работодателю о беременности. Если вы еще не говорили своему работодателю, возможно, стоит заглянуть или отправить электронное письмо в отдел кадров, сообщив о примерной дате

родов и о том, что вам потребуется иногда отлучаться с работы для походов с будущей мамой к врачу. Если у вас есть особые обязанности, стоит оставить ценные указания, чтобы все не развалилось в ваше отсутствие. Такой же разговор с работодателем нужен будет и будущей маме, если она работает вне дома. Декретный отпуск, как для мамы, так и для папы, — очень важный опыт, и вы с вашей половиной не должны думать, что не сможете сделать шаг в сторону от своей профессиональной жизни и сосредоточиться на новых родительских обязанностях. Маме стоит узнать, какие условия может предложить ее компания для покрытия отпуска по беременности и родам или как оформляется временная нетрудоспособность. Некоторые компании предлагают и отцам декретный отпуск — этот момент стоит уточнить. Или можно накопить отпускные дни и взять их, когда придет время знакомиться с малышом.

Ребенок может дышать

На этой неделе мама может почувствовать, что ребенок шевелится, и это просто волшебно! Примерно на данном сроке можно также определить пол ребенка при помощи ультразвукового исследования или генетического теста (его назначают, если ваша партнерша попадает в группу риска как женщина старше 35 лет).

Радуюсь этим двум знаменательным событиям, не забывайте внимательно следить, куда будущая мама кладет важные вещи: ключи от машины, мобильный телефон, зарядное устройство или бутылку с водой. Помните, что один из малоизвестных побочных эффектов беременности — «беременный мозг». Мама может каждые пять минут терять какие-то вещи или забывать, куда их положила. Это отличное время, чтобы договориться, что и куда вы будете класть: это может быть столик при входе, место для зарядки с крючком для проводов, чаша для монет и ключей. Запомнит ли будущая мама это место и будет ли его использовать — это вопрос, на который вам предстоит ответить в рамках эксперимента! Думаю, в каждом втором триместре периодов беременности моей жены я провел не меньше времени в поисках ключей от машины, чем она за рулем.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Легкие ребенка еще не развиты, но уже функционируют.
- ▶ Его ноги теперь длиннее рук.
- ▶ У малыша начали развиваться вкусовые рецепторы.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Живот растет.
- ▶ То, что ощущается ею как легкая дрожь в животе, мышечный спазм или движение газа в кишечнике, может оказаться движением малыша.
- ▶ У будущей мамы могут начаться очень ранние схватки Брэкстона-Хикса, которые готовят ее тело к рождению ребенка.
- ▶ Наступает пора «беременного мозга»: путаница мыслей или рассеянность, вероятно некоторая неуклюжесть.
- ▶ Могут усилиться психологическое напряжение и страхи по поводу здоровья ребенка. Как я говорил в главе «Неделя 6», нужно обращать внимание на признаки предродового расстройства настроения и почитать о том, как может сказаться на молодых матерях послеродовая депрессия.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Если вы прошли второе дородовое обследование и в страховку не входил генетический тест, можно записаться на УЗИ для определения пола ребенка.

Семейные цели



ВЕСЕЛЫЕ ПРОЕКТЫ. Планируем объявление пола малыша. Вы готовы узнать пол ребенка и всем его сообщить?

Мне известны три точки зрения на этот вопрос. Во-первых, если вы с партнершей считаете себя фанатами планирования, как мы с женой, то захотите знать пол малыша как можно раньше, чтобы начать выбирать кроватки, мобили, шторы и прочие нужности для детской правильных цветов. Знание пола ребенка полезно и для того, чтобы ваши друзья и родственники могли помочь вам с некоторыми вещами еще до рождения ребенка. Во-вторых, можно не спешить узнавать пол, и тогда у вас впереди будет тот потрясающий миг, когда вы выйдете в комнату для посетителей в роддоме, победно вскинете руки и крикнете: «Это мальчик!» или «Это девочка!». В-третьих, вы с будущей мамой можете узнать пол малыша и держать его в секрете до самых родов! Мы даже знакомы с людьми, которые ждали двойню и никому не сказали об этом до рождения детей. Вот это был сюрприз! Несомненно, есть и другие варианты, и глубины интернета таят множество идей для вдохновения на этот счет.



ПАПА-ДОУЛА. Контролируем вес. Хорошая идея — спрашивать у будущей мамы о ее прибавке в весе и уточнять, как на это смотрит врач: находится ли она в рамках нормы.



ПАПА-ДОУЛА. Запишите маму на массаж для беременных. Для вашей партнерши эта идея станет приятным

ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Диагностические обследования для беременных, направленные на выявление пороков развития или генетических заболеваний ребенка, могут проводиться разными способами. Обычно делают УЗИ, анализ на альфа-фетопротеин (АФП) или скрининг на несколько маркеров, биопсию хориона, скрининг на муковисцидоз и амниоцентез. Ждать результатов этих исследований может быть непросто, поэтому важно поддерживать друг друга и сохранять позитивный настрой.

сюрпризом. Скорее всего, она будет для нее большой неожиданностью и покажет, что вы о ней заботитесь, хотите помочь снять стресс и расслабиться.



ПАПА-ДОУЛА. Поговорите о профилактике простуды и гриппа. Организм будущей мамы работает вдвое или втрое более напряженно, увеличивая матку и растущих в ней ребенка и плаценту. Все это может сказаться на иммунной системе женщины, поэтому проконсультируйтесь с врачом: стоит ли ей сделать прививку от гриппа или принимать пробиотики. И не забывайте часто мыть руки!



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Обсудите план родов. Хочет ли ваша партнерша рожать дома в ванной? Или она планирует более распространенный вариант естественных родов в перинатальном центре или роддоме? Что делать, если будут осложнения и потребуются кесарево сечение? Вы с мамой

(и с ее врачом) должны иметь единое мнение на случай, если в родильной палате ей будет слишком больно и понадобится укол. Рассмотрите все варианты, выберите из них один и внимательно проанализируйте его, а потом прикиньте возможные неприятные сценарии, при которых может понадобиться план Б.

Готовимся к скачку роста

Ваш малыш стремительно растет. Когда я читаю про этапы беременности и каждый день после работы вижу жену, у меня такое чувство, будто я наблюдаю, как Дастин во втором сезоне сериала «Очень странные дела» заботится о своем питомце Дарте* (хотя моя жена куда симпатичнее).

Иными словами, ваш ребенок с каждым днем становится все больше, и сейчас его рост уже почти 13 см. Его мышцы крепнут, и будущую маму не должны пугать его шевеления. Он уже может реагировать на внешние воздействия. Так что не надо удивляться, если мама почувствует, как заерзал малыш, когда вы слишком сильно задели ее живот.

* Речь идет о Дастине Хендерсоне — одном из главных персонажей американского научно-фантастического сериала «Очень странные дела» (Stranger Things; реж. Мэтт и Росс Дафферы, 2016). Дастин всерьез увлекается биологией и мечтает стать ученым. Однако вместо нового вида жаб он открывает неизвестное ранее существо — деморгона, которому дает имя Дарт (сокращенно от д'Артаньян), поскольку откармливает его нугой «Три мушкетера». *Прим. ред.*

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Голова ребенка немного распрямилась.
- ▶ Вырисовываются контуры будущего волосяного покрова на голове, но волос еще нет.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ее матка продолжает расти и уже размером с папайю.
- ▶ Она начинает чувствовать шевеления ребенка.
- ▶ Грудь продолжает расти, может набухнуть / стать болезненно чувствительной.
- ▶ Продолжаются схватки Брэкстона-Хикса.
- ▶ Аппетит у мамы, скорее всего, обычный или повышенный.
- ▶ Возвращаются силы. Проходят перепады настроения.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Запланируйте сделать УЗИ, если нужно.

Семейные цели



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Составьте список подарков на рождение ребенка. Для тех, кто готовится стать родителями в первый раз, такой список может очень помочь запастись всем необходимым на момент выписки из роддома мамы с малышом.

Мы с женой сосредоточили силы на крупных и дорогостоящих покупках и надеялись, что с остальными пунктами нам помогут близкие друзья и многочисленные родственники. Лучше всего начать с крупных онлайн-магазинов и маркетплейсов, где уже есть готовые списки товаров определенной направленности. Посмотрите рейтинги детских кроваток, автокресел и кресел-шезлонгов. Разумеется, вам не нужно все, что есть в этих списках. Полезный совет: если вы планируете иметь еще детей, подумайте о том, чтобы крупные покупки были гендерно-нейтральной расцветки, тогда вы сможете использовать их и с другими детьми. У нас есть вещи, которые пригодились для всех наших четверых ребят. Здесь также могут очень выручить отданные кем-то вещи; но имейте в виду, что у некоторых предметов, например у автокресел, есть срок годности (кто бы мог подумать?!).



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Обсудите вопрос непрошенных советов. Теперь, когда все вокруг знают о беременности, информация и советы о родительстве польются на вас рекой. Возможно, вам с партнершей стоит обсудить, как вам тактично и изящно принимать эти ценные указания, и уже потом, за кулисами, решать, какие из них могут пригодиться.



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Поговорите о проблеме желающих «потрогать животик». За четыре беременности жены я заметил такую вещь: всегда найдется какой-нибудь очень настырный человек, который захочет непременно погладить ее округлившийся животик. По этой причине, прежде чем

вы, не разобравшись, подскочите и вырубите ее случайно встреченного коллегу, хорошо бы обсудить с будущей мамой ее отношение к такого рода вниманию и то, как вам уместно будет на него реагировать. Моя жена обожала, когда кто-то гладил ее живот: ей это казалось проявлением любви к ребенку и вообще радовало. Но многие женщины относятся к такому поведению совсем по-другому: они считают подобное действие нарушением личных границ — независимо от того, кто их трогает. Помните, что это очень личный вопрос для каждой женщины, и стоит обратить на него внимание.

ЧТО КУПИТЬ ДЛЯ МАЛЫША

Составление списка вещей для ребенка может показаться чрезвычайно сложной задачей, особенно когда миллион человек говорит вам про одну и ту же вещь: «Это лучшее, что может быть» и «Ни за что не покупай этот отстой». Мы с женой придерживаемся трехцелевой стратегии, чтобы выбрать то, что лучше всего подойдет к нашей ситуации и стилю жизни. Во-первых, я начинаю с поисков в интернете: многие мамы и папы-блогеры составили достаточно непредвзятые списки с рейтингами необходимых вещей. Во-вторых, общаясь с друзьями, имеющими маленьких детей, я обращаю внимание на то, чем они пользуются, и спрашиваю, что они думают об этих вещах, в том числе с точки зрения их функциональности. В-третьих, мы пару раз выбираемся в крупные детские магазины — это отличная возможность рассмотреть и протестировать автокресла, прогулочные коляски и кровати.

Я составил список основных покупок в произвольном порядке, в него входят вещи, которые стоит добавить в ваш

список с расчетом на то, что друзья и семья в качестве поздравления захотят подарить вам некоторые необходимые для будущего младенца вещи:

- автокресло для новорожденных (желательно такое, которое можно и фиксировать в автомобиле, и устанавливать на соответствующую коляску);
- коляска (ввиду изобилия моделей вам стоит по возможности посмотреть и попробовать их лично);
- слинги и переноски (их тоже стоит опробовать на себе; мамам и папам могут подойти разные модели, так как папы могут быть выше и крупнее);
- комплект для новорожденных на возраст 0–3, 3–6 и 6–9 месяцев; таким образом, на первые девять месяцев жизни малыша вам понадобятся следующие предметы одежды, размер которых будет соответствовать тому или иному возрастному периоду:
 - 7–8 повседневных комбинезонов-слипов с закрытыми ножками и вшитыми рукавичками (купите с застежкой во всю длину спереди для удобства переодеваний, особенно во время ночи);
 - 5 боди с длинным рукавом и 5 боди с коротким (лучше боди с запахом, тогда вам не придется натягивать их через нежную голову младенца, как обычные боди);
 - 5 пар штанишек (подойдут и гетры для малышей, и вам не придется снимать их при смене подгузника);
 - 2–3 детских спальных мешка;
 - 4 дышащие хлопковые пеленки для заворачивания ребенка и других целей;
 - 2 шапочки;

- 7–8 пар носочков и пинеток;
- 1 теплый комбинезон (на зиму);
- детская кроватка (рассмотрите вариант «три в одном», при котором по мере роста ребенка колыбель можно переделать в кровать), матрас, наматрасник и простыни;
- радио- или видеоняня (желательно с возможностью подключения к смартфону);
- бутылочки, молокоотсос (в случае грудного вскармливания) или смесь для детского питания;
- нагрудники и слюнявчики;
- одноразовые или тканевые подгузники для новорожденных и влажные салфетки;
- накопитель или ведро для использованных подгузников (или любую систему для сбора той кучи подгузников, которую вам предстоит поменять);
- детская ванночка и гигиеническая косметика;
- детская медицинская аптечка, ректальный термометр, кусачки для ногтей;
- детский шезлонг.

Малыш набирает жирок

Ваш малыш всюду набирает подкожный жир по мере своего стремительного роста. Ребенок уже размером с гранат, и, что круче всего, на 17-й неделе беременности он, возможно, начнет вас слышать. Так что доставайте туфли для чечетки, студенческий театральный реквизит и превращайте гостиную в сцену, чтобы порадовать одного очень юного слушателя. Или можно как я: когда будущая мама засыпала, я прикладывал к ее животу наушники, чтобы ребеночек мог оценить выступления любимых комиков.

Семейные цели



ПАПА-ДОУЛА. Запишитесь на курсы для будущих мам. Мы с женой так ни разу и не добрались до этих занятий, о чем я жалею. На курсах вас ждут уроки, лекции и упражнения, которые подготовят вас и вашу партнершу к предстоящим схваткам и родам.



ОСНОВЫ ЭМПАТИИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ. Будьте терпеливы к проявлениям «мамнезии». Легкие приступы забывчивости случаются то и дело, мама постоянно ищет ключи, телефон, сумку, туфли и т. д.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Его скелет, прежде напоминавший хрящ, начинает костенеть.
- ▶ У ребенка развиваются потовые железы.
- ▶ Пуповина утолщается и становится крепче.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Живот будущей мамы продолжает расти, центр тяжести ее тела смещается, и она может стать более неуклюжей.
- ▶ Эффект «беременного мозга», или «мамнезия», проявляется в полную силу.
- ▶ Объем кровообращения в организме мамы увеличивается, как и обращения других жидкостей. Иногда может возникать кровотечение из носа. Кроме всего прочего, беременная набирает вес быстрее, чем раньше.
- ▶ По мере растягивания кожи может возникать ощущение зуда по всему телу. В этом случае может помочь лосьон или кокосовое масло. (Я жене покупаю именно кокосовое масло, так как оно натуральное и не ароматизировано.)

НЕ ЗАБЫТЬ

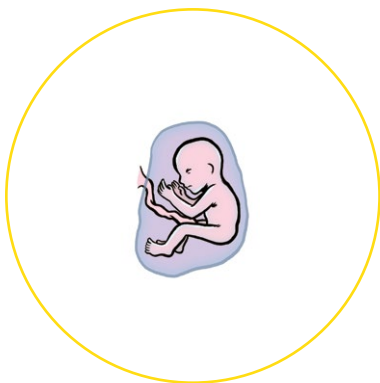
- ▶ Если первое обследование второго триместра еще не проводилось, то запишитесь на прием на этой неделе.



Пятый месяц

Животик будущей мамы все больше округляется, и, хотя идет уже пятый месяц, до вас, возможно, только сейчас начинает доходить, что все это совсем не шутка. Будущая мама ощущает легкую дрожь и шевеления в животе, и это ее очень успокаивает: теперь она наконец может постоянно получать подтверждения тому, что малыш скоро родится.

Кроме того, что вас ждет ежемесячный прием у врача для проверки здоровья мамы и ребенка, у вас еще будет возможность увидеться с малышом на УЗИ. При ультразвуковом исследовании и при генетическом тестировании вы сможете узнать, мальчика вы ждете или девочку!



ПЯТИМЕСЯЧНЫЙ ПЛОД

НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

гениталии, уши, первородная смазка на коже

СРАВНЕНИЕ РАЗМЕРОВ

крупная картофелина,
бумажный самолет, брикет пламбира

НЕДЕЛЯ 18

Пол! 124

НЕДЕЛЯ 19

Сенсорное развитие 127

НЕДЕЛЯ 20

Полпути пройдено 130

НЕДЕЛЯ 21

Кунг-фу-бои 133

НЕДЕЛЯ 22

Крошечный малыш 136

Пол!

До 1970-х годов, когда было усовершенствовано ультразвуковое оборудование и появилась возможность увидеть с его помощью гениталии младенца, невозможно было узнать заранее, мальчик у вас будет или девочка. В те времена не проводили модных вечеринок, чтобы объявить пол будущего наследника, — можно было лишь в халате и бахилах, устало шаркая, выйти в приемный покой в надежде, что там еще остался кто-то из родных, ожидающих возможности обнять и поздравить, сунуть в карман сигарету, сфотографироваться, навестить новоиспеченную маму в палате и через стекло посмотреть на ребенка в комнате для новорожденных. С появлением продвинутых технологий и социальных сетей будущие родители теперь узнают пол ребенка в кабинете врача или просят акушера-гинеколога написать пол на листочке и запечатать в конверт, чтобы потом вскрыть этот конверт каким-нибудь особенным способом.

Мы с женой раскачивались медленно: пол нашего первого ребенка мы узнали в кабинете врача и сообщили его своим родителям. Со вторым ребенком подошли более творчески: попросили врача написать пол на листочке бумаги и запечатать его в конверт, который мы отдали кондитеру, проинструктировав

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Становятся заметны половые органы малыша, а у девочек уже сформировались фаллопиевы трубы.
- ▶ Ушки окончательно оформились.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Матка продолжает увеличиваться.
- ▶ У мамы меняется артериальное давление, объем крови и частота сердцебиений, что может вызвать снижение давления.
- ▶ Повышается аппетит.
- ▶ Часто возникает головокружение, если она слишком резко встает; ее продолжают мучить газы и изжога.
- ▶ У мамы много сил, нет перепадов настроения, но может расти беспокойство в связи с предстоящими родами.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ На этой неделе вы получите результаты генетического теста, если вы делали его несколько недель назад. Исследование может выявить серьезные пороки развития, а также показать пол ребенка (если вы хотите его знать).

его испечь торт с розовым или голубым бисквитом, скрыв его под толстым слоем белой глазури. Мы тогда пригласили семью и друзей и вместе с ними узнали, что у нас будет мальчик. С третьим ребенком мы попросили врача написать нам пол

на бумажке, а потом устроили ужин наедине, где и прочитали заветную новость. После мы устроили праздник для детей, родных и друзей в соцсетях: заполнили коробку цветными воздушными шариками и открыли ее на лужайке у дома. А во время самой недавней, четвертой беременности мы нашли компанию Roof There It Is! («Хлоп, вот и оно!»), производящую пневмохлопушки с краской, а также футбольные мячи и мячи для гольфа, которые после броска или удара выпускают большое облако яркого цветного порошка, тем самым сообщая пол младенца. В любом случае в соцсетях вы точно сможете найти еще более модный способ объявить пол будущего ребенка.

Семейные цели



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Решите, как вы узнаете и объявите пола малыша. Если вы ждете результаты генетического исследования или ультразвуковое исследование уже показало пол малыша, пришло время окончательно решить (прежде чем вы узнаете результаты), хотите ли вы с партнершей знать пол ребенка, будете ли сообщать о нем другим, и если да, то как.



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Запаситесь ее любимой едой. С учетом разгулявшегося аппетита будущей мамы стоит набить буфет ее любимыми (желательно здоровыми) перекусами.



АНТИСТРЕСС. Пойдите с будущей мамой в кино. Ее эмоциональное напряжение продолжает расти. Чтобы отвлечь ее от переживаний, сходите с ней в кино.

Сенсорное развитие

В мозге малыша сейчас полным ходом идет развитие центров, отвечающих за органы чувств. Это может совпасть со скачком роста ребенка, поэтому смотрите в оба, чтобы будущая мама не опустошила вашу тарелку, пока вы отлучитесь. Малыш подрос до размера манго, и он полностью покрыт первородной, или сыровидной, смазкой — веществом, похожим на детский слайм, только белого цвета. Оно защищает чувствительную кожу младенца во время длительного пребывания в амниотической жидкости. Не волнуйтесь, у большинства доношенных детей эта смазка исчезает в процессе родов, отмывать ребенка не придется.

У будущей мамы повышается вероятность судорог в ногах или боли в тазобедренных суставах, поэтому не пугайтесь, если она вдруг вскрикнет среди ночи: вероятно, у нее случился мышечный спазм. Если вы проснулись, снимите свою маску от храпа и посоветуйте ей потянуть носок стопы на себя — это поможет снять напряжение в мышцах.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ваш малыш уже размером с манго.
- ▶ У него развиваются органы чувств.
- ▶ На коже образуется белый сыровидный секрет (первородная смазка), необходимый для защиты кожи в процессе роста ребенка.
- ▶ Длина рук и ног ребенка выровнялась, они стали пропорциональны телу.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Рост живота может вызвать боли в круглой связке (это резкие боли в области паха или внизу живота).
- ▶ Так как у ребенка во втором триместре происходят скачки роста, у мамы может быть повышенный аппетит.
- ▶ У мамы по ночам могут возникать судороги в икрах ног или боли в тазобедренном суставе.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Пора записаться на второй прием у врача во втором триместре.

Семейные цели

ПАПА-ДОУЛА. Купите подушку для беременных. Матка будущей мамы продолжает увеличиваться, а ребенок растет как сумасшедший, поэтому ей бывает трудно

найти удобное положение для сна. Если она еще не купила специальную подушку для беременных (или вы не достали с чердака оставшуюся от предыдущей беременности), задумайтесь о средстве для улучшения сна будущей мамы (нет, я не о хлороформе) — это может быть валик или длинная подушка. Я пожертвовал немалую часть места в нашей общей кровати странному предмету под названием Snoogle. Да-да, просто поищите его в интернете. Чтобы понять, какая подушка будет удобнее всего, круглый или треугольный валик либо мягкая колбаса в форме буквы U или L, нужно будет опробовать в магазине разные варианты.



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Доставайте свою лицензию почетного массажиста. Икры и бедра будущей мамы могут начать побаливать, поэтому предложите ей легкий массаж для снятия мышечных спазмов.

Полпути пройдено

Вы находитесь уже в середине 40-недельного срока, а значит, на полпути к рождению вашего ребенка. Малыш сейчас ростом с банан и толщиной с небольшой артишок. Эта неделя важна в плане полового развития. У девочек формируется матка, яичники содержат уже около 7 миллионов неразвитых половых клеток (хотя к моменту рождения их количество значительно снизится), закладывается влагалище. У мальчиков развились и опускаются яички. Еще пара месяцев, и они покинут живот ребенка, переместившись в мошонку (она пока только формируется). В животе будущей мамы стартовал чемпионат по смешанным единоборствам, в число дисциплин которого входят скручивания, повороты, кувырки и удары с разворота. Вам стоит находиться рядом и быть готовым оказать ей поддержку.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ребенок уже ростом 25 см — размером почти с банан.
- ▶ Все органы малыша развились и похожи на крошечные копии полноразмерных органов.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Матка поднялась выше уровня пупка, живот округляется.
- ▶ Будущая мама может столкнуться с отеками, особенно в конечностях.
- ▶ Мама полна сил, может сохраняться повышенное половое влечение.
- ▶ Сохраняются проблемы со вздутием живота и изжогой.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Убедитесь, что вы были на всех приемах второго триместра.

Семейные цели



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Время праздновать. Многие пары не понимают, что достигли середины беременности, потому что считают по триместрам. А ведь это прекрасная возможность или предлог поужинать где-то вместе. Празднуйте! Вы на полпути, а то и ближе, к финишной прямой.



ВЕСЕЛЫЕ ПРОЕКТЫ. Выбирайте имена для ребенка. Если выберетесь поужинать и отпраздновать «экватор», поделитесь друг с другом тремя самыми-самыми заветными именами для мальчика или для девочки, расскажите, почему вы их выбрали.

Кунг-фу-бои

Ростом ребенок уже почти 30 см, а весом около 450 г. К счастью, будущая мама чувствует себя не так плохо, как в первом триместре, а ее аппетит почти полностью восстановился. Обратите внимание, что вкус околоплодных вод меняется день ото дня в зависимости от того, что ела мама. Именно поэтому теоретически есть большая вероятность, что ваш ребенок полюбит морковь или что-то еще из вашего меню, ведь он пробует эти продукты (вернее, вещества, из которых они состоят) вместе с проглоченной амниотической жидкостью, которая для него и еда, и питье. Также стоит помнить о том, что руки и ноги ребенка теперь стали пропорциональными, и его удары и пинки будут более четкими и направленными, в отличие от прежних хаотичных движений, которые чувствовала мама.

Семейные цели



ПАПА-ДОУЛА. Помогите будущей маме избежать варикозного расширения вен. В силу того, что во время беременности у женщин увеличивается объем крови, они часто сталкиваются с варикозом в нижней части тела. Напоминайте

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ваш ребенок длинной с крупную морковь и толщиной с картофелину.
- ▶ У малыша появились брови.
- ▶ У девочек формируется вагина.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ У мамы усиливается секреция сальных желез и повышается уровень прогестерона.
- ▶ Растет давление на мочевой пузырь и на ноги.
- ▶ Исчезли или значительно уменьшились жалобы на тошноту, головокружения и общую усталость.
- ▶ Настроение жизнерадостное, а энергия бьет ключом.
- ▶ Могут возникнуть сосудистые звездочки или варикоз.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Расспросите врача о преэклампсии*, симптомы которой могут появиться на этой неделе беременности.

* Преэклампсия — грозное осложнение беременности, развивающееся после 20-й недели беременности и характеризующееся повышенным артериальным давлением, наличием белка в моче женщины и нередко отеками. Это осложнение очень опасно как для матери, так и для плода и имеет отдаленные последствия, сказываясь на состоянии здоровья матери и ребенка уже после его рождения. *Прим. ред.*

ей не скрещивать ноги при сидении, больше двигаться в течение дня и по возможности больше спать на левом боку — все это предотвращает давление на основные кровеносные сосуды и обеспечивает циркуляцию крови.



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Пройдитесь по обувным. Не для себя, а для будущей мамы. Она наверняка уже отказалась от высоких каблуков и подружилась с обувью на плоской подошве. Будет здорово, если вы узнаете ее любимую марку и удивите ее новой парой обуви! (Примечание: может понадобиться небольшое исследование, потому что у некоторых женщин во время беременности стопа может стать на полразмера больше. И еще совет: выбирайте обувь без шнурков, ведь для беременной наклониться, чтобы завязать их, — настоящий подвиг.)

Крошечный малыш

Ваш ребенок сейчас весит полкило, и это уже очень боевое создание. Скорее всего, он уже хватает пуповину и дергает за нее, может замечать громкие звуки (музыку, сирены и лай собак), реагировать на свет (если вы направите фонарик на живот мамы, он или она отвернутся от света). Это создание размером с мяч уже через одну-две недели будет полностью жизнеспособно в случае преждевременных родов. Надеюсь, вы уже нашли для мамы средство для улучшения сна в форме подушки — ей оно сейчас очень пригодится.

Семейные цели



ПАПА-ДОУЛА. Позаботьтесь о самочувствии будущей мамы. Спросите ее, как она себя чувствует. Многие женщины на этом сроке ощущают приливы жара или сильно потеют. Снизить температуру тела поможет прохладный душ, холодные компрессы или перекусы в виде замороженных фруктов. У моей жены при беременности часто кружится голова из-за обезвоживания или низкого уровня сахара в крови. Напоминайте своей половине пить воду и перекусывать в течение дня, чтобы она не потеряла сознание!

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш сейчас размером с папайю, через одну-две недели он будет полностью жизнеспособен в случае преждевременных родов.
- ▶ Он уже действительно похож на ребенка, только очень худенького.
- ▶ Сформировалась поджелудочная железа.
- ▶ Образована радужная оболочка глаз, но пока она бесцветна.
- ▶ На этой неделе вес ребенка перевалит отметку в 500 г.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Мама чувствует движения ребенка в течение дня.
- ▶ По животу мамы уже совершенно очевидно, что она беременна.
- ▶ Может измениться пигментация кожи или появиться темная полоска посередине живота.
- ▶ Мама чувствует все больший дискомфорт по мере роста ребенка.
- ▶ Ей становится трудно найти удобное положение для сна.
- ▶ Недосып, изжога и метеоризм могут стать причинами стресса.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Запишитесь на третий прием у врача во втором триместре.



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Обсудите с будущей мамой грудное вскармливание и вашу возможную помощь. Планирует ли мама после рождения ребенка кормить его грудью? Если да, помогите ей в изучении вопроса покупки белья и стильной одежды для кормления: по всей видимости, ей стоит начать носить их уже за пару недель до роддома, чтобы немного привыкнуть. Кроме того, вы можете выбрать хороший молокоотсос, который она сможет брать с собой на работу или в дорогу.



Шестой месяц

Шестой месяц завершает второй триместр, а значит, вы прошли две трети пути до встречи с вашим ребенком. Малыш растет и крепнет, все сильнее толкается и пинается, и эти удары по матке изнутри становятся все чувствительнее. Он стремительно набирает вес и начинает накапливать под кожей жировую массу.

Маме нужно как можно больше отдыхать, продолжать придерживаться здорового питания и пить достаточно воды и других жидкостей. Мы уже говорили о том, что младенец, заглатывая амниотическую жидкость, по сути, питается теми же продуктами (а точнее, усваивает вещества, которые в них содержатся), что ест и пьет его мама, и ей стоит всегда об этом помнить.

В этом месяце вам нужно уже включаться по полной и как можно больше помогать будущей маме по дому: ее живот продолжает расти и ей все тяжелее даются даже самые простые и привычные действия.



ШЕСТИМЕСЯЧНЫЙ ПЛОД

НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

жировая ткань

СРАВНЕНИЕ РАЗМЕРОВ

кукла, банка чипсов

ПРИМЕЧАНИЯ

открывает глаза, сосет большой палец,
икает, узнает звуки и голоса

НЕДЕЛЯ 23

Набор веса 144

НЕДЕЛЯ 24

Жизнеспособность! 147

НЕДЕЛЯ 25

Кожа разглаживается 151

НЕДЕЛЯ 26

Опускаются яички 154

НЕДЕЛЯ 27

Конец второго триместра 157

Набор веса

Второй триместр мне всегда казался чем-то вроде бессмысленного времени в конце матча, когда результат уже предрешен, но игроки тянут волынку, вяло бегая по полю до окончания времени матча, а команда-победитель уже заранее торжествует. Большинство важнейших органов ребенка полностью сформированы и продолжают развиваться, и главная работа у него сейчас — набирать вес. Ваш малыш уже размером с грейпфрут, он покрыт слегка обвисшей кожей, которая скоро начнет наполняться жировой тканью. Кожа растет быстрее, чем жировая масса, но в ближайшую пару недель все изменится и младенец начнет становиться все более пухлым.

Будущая мама, вероятно, в хорошем настроении, хотя вам с ней еще многое предстоит распланировать (и сделать) до родов. Сейчас самое время подумать о том, что вам будет нужно для «маминой сумки» (ее еще называют сумкой для подгузников). Моя жена перешла с маленькой дамской сумочки на большую и модную дизайнерскую сумку, где она носила и кошелек с дамскими мелочами, и подгузники, и вещи для ребенка.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ В легких малыша развиваются кровеносные сосуды — он готовится дышать вне утробы матери.
- ▶ Ребенок наращивает жировую массу.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ребенок давит снизу на печень мамы, а ее живот продолжает выпячиваться вперед.
- ▶ Мама может столкнуться с отечностью ног.
- ▶ Настроение у нее ровное и жизнерадостное, несмотря на физический дискомфорт, обычный для этого срока беременности.
- ▶ У нее отменный аппетит.
- ▶ Меньшие порции в каждый прием пищи помогут ей бороться с по-прежнему мучающим ее вздутием живота, метеоризмом и изжогой.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Если нет особых жалоб, третий прием второго триместра пройдет примерно так же, как первые два.

Семейные цели



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Закупка всего необходимого для малыша. Будущая мама, скорее всего, уже начала собирать все необходимое для детской, и сейчас самое

время докупить все недостающее. Поделите между собой список по интересам. Если вы похожи на меня, то наверняка с удовольствием возьмете на себя вопросы техники. Пора выбрать такие вещи, как радио- или видеоняня, музыка, генератор белого шума или ночник. Мама, возможно, захочет заняться выбором кровати (нужен ли вам трансформер «три в одном?»), постельного белья и необходимых для комфорта малыша и родителей шезлонга или кресла-качалки. *Примечание:* возможно, потом придется пройти еще раз, чтобы окончательно решить, что вам нравится.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Купите сумку для подгузников. Пока будущая мама выбирает подходящую сумку, вы можете тоже присмотреть себе большую удобную сумку через плечо или, как я, выбрать специальный рюкзак для пап. Сейчас есть куча разных моделей, и вполне возможно подобрать что-то брутального вида или в стиле милитари. В первую беременность жены друзья подарили нам большую сумку для пап камуфляжной расцветки. Но со вторым ребенком я перешел на рюкзак и с тех пор только им и пользуюсь. Это вопрос исключительно личных предпочтений и удобства.

Жизнеспособность!

Можно вздохнуть с облегчением: это важнейшая неделя для вас с будущей мамой в психологическом плане. Вы достигли точки жизнеспособности малыша. Более половины детей, родившихся на данном сроке, выживают, и этот показатель улучшается с каждым следующим днем. Последнее очень важно: вы и, главное, будущая мама можете теперь меньше волноваться. Если ребенок родится на этой неделе, у него будет уже обычное лицо с ресницами и бровями, волосы и полностью развитые части тела.

Малыш продолжает наращивать жировую массу, его органы, кости и мышцы продолжают укрепляться. Цвет волос пока остается тайной: невозможно предугадать, будет он блондином, брюнетом или рыжим, поскольку волосы еще не содержат пигмента.

Мама продолжает наслаждаться всеми «прелестями» второго триместра: боль в пояснице, проблемы со сном, изжога, сильный метеоризм (тут и вам достается, конечно) и очень неприятные отеки конечностей. Напоминайте ей, что она должна как можно больше отдыхать и лежать, много пить и продолжать придерживаться здорового питания.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ребенок уже размером с початок кукурузы, ростом около 30 см.
- ▶ Легкие сформированы, малыш уже достаточно окреп, вероятность выжить для него в случае преждевременных родов составляет от 50 до 75%.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Матка мамы уже размером с футбольный мяч.
- ▶ Могут возникать боли в спине, проблемы со сном, изжога, метеоризм и отечность.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Уточните у врача сроки проведения теста на гестационный сахарный диабет (или диабет беременных), его еще называют глюкозотолерантным тестом. Результат обычно можно получить на приеме у врача. (Жена мне рассказывала, что при тесте им дают выпить порцию очень сладкой газировки и берут кровь на анализ до и после ее потребления.)

Семейные цели



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Приготовьте сумки в роддом.

Они вас очень выручат, и их точно нужно иметь под рукой на случай, если ребенок решит родиться раньше ожидаемого срока!

ГЕСТАЦИОННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Если анализы мочи беременной показывают высокое содержание сахара, ей нужно будет в рамках скрининга сделать глюкозотолерантный тест (ГТТ) для выявления гестационного диабета. Маме дают выпить густую сладкую жидкость и берут у нее анализ крови. Если тест выявит наличие гестационного диабета, маме нужно выяснить с врачом, насколько серьезно обстоят дела, и подобрать диету для поддержания нужного уровня глюкозы в крови. Папа может помочь в этой ситуации тем, что будет вместе с мамой следить за ее питанием и готовить еду с учетом потребностей организма женщины.



ПАПА-ДОУЛА. Познакомьтесь с предвестниками родов. Ребенок (а соответственно, и живот женщины) внезапно опускается, отходят воды, она чувствует сильную боль в пояснице или схватки; также могут возникнуть диарея, тошнота или кровянистые выделения из влагалища. Если вы видите эти признаки, нужно собраться с духом, позвонить врачу и хватать сумки, которые вы (я надеюсь) приготовили для роддома.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ СУМКИ В РОДДОМ

У нас был опыт пребывания в разных роддомах, но в целом расклад был один и тот же. В послеродовой палате, куда маму переводят после родов, есть диванчик или кушетка, где может поспать папа. В палате обычно мало удобств, и вам, возможно, захочется взять с собой какие-то вещи для комфортного

пребывания там. Часто в таких палатах есть отдельный душ, и бывает приятно ополоснуться после долгой ночи и перед походом в столовую. Вот список основных вещей (содержимое моей и маминой сумок мало отличалось):

- ❑ максимально удобная одежда на несколько дней (спортивные штаны, толстовки; маме нужно взять с собой одежду для кормящих, а на случай кесарева сечения нужны свободные штаны с высокой посадкой, которые не будут давить на шов);
- ❑ вода в бутылках;
- ❑ техника для съемки видео, а также зарядные устройства;
- ❑ ноутбук или планшет с загруженными фильмами или сериалами;
- ❑ электронная или бумажная книга;
- ❑ зарядки для телефона;
- ❑ косметичка (с обычными средствами гигиены, которые вы берете в короткие поездки);
- ❑ туристический коврик (это для папы: на надувном коврике может быть удобнее спать, чем на продавленной кушетке с торчащими пружинами);
- ❑ гигиенические прокладки для мамы (обычно женщин ими снабжают в роддомах, но запас будет не лишним);
- ❑ «белье для мам» (простите, парни, но даже не надейтесь скоро увидеть свою партнершу в стрингах — пока это будут довольно закрытые модели. Это нужно и для ее комфорта, и для того, чтобы могли хорошо держаться прокладки, которые размером могут быть побольше подгузников для новорожденных).

Кожа разглаживается

Ваш ребенок весит почти 700 г, а его рост уже почти 33 см — он пока еще поменьше кроссовки баскетболиста, но растет в этом направлении. Сейчас малыш размером примерно с небольшую тыковку или, если вам уже поднадоели плодовоовощные ассоциации, с небольшую говяжью лопатку.

Ребенок продолжает набирать вес и жировую массу. Под кожей формируются и наполняются кровью капилляры, а в конце этой недели в его легких разовьются альвеолы, покрытые густой сетью капилляров. Легочные альвеолы подготовят ребенка к первому глотку воздуха. Имейте в виду: им еще нужно немного дозреть, чтобы стать способными к самостоятельному функционированию. Будущая мама двигается все с большим трудом и продолжает сталкиваться с теми же проблемами, что и в предыдущие несколько недель.

Семейные цели



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Пересмотрите и доработайте ваш план родов. Если вы с партнершей уже определились с планом родов, сейчас пришло время вернуться к нему и что-то уточнить, например возможность эпидуральной анестезии

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ребенок набирает жировую массу и округляется.
- ▶ В его волосах начинает синтезироваться пигмент.
- ▶ Кожа малыша разглаживается.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Растущая матка давит на кровеносные сосуды, ведущие к нижним конечностям, что вызывает отеки, особенно в теплую погоду.
- ▶ Мама может по-прежнему испытывать физический дискомфорт и проблемы со сном.
- ▶ Если у мамы есть анемия, можно добавить в ее рацион продукты, содержащие железо, — этот вопрос нужно уточнить у врача.
- ▶ Облегчить изжогу поможет прием пищи небольшими порциями.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Если во втором триместре вы уже были на третьем приеме у врача, убедитесь, что у мамы взяли анализ на железодефицитную анемию, особенно если она часто чувствует усталость и упадок сил.
- ▶ Сейчас самое время обсудить с врачом выбор роддома или больницы, составить план родов (если вы еще не сделали этого).

и время ее проведения. Также можно начать искать профессиональную доулу, которая будет сопровождать маму в родах (вместе с вами), оказывать физическую, психологическую и эмоциональную поддержку на поздних сроках беременности и в послеродовой период. Роль доулы не в том, чтобы заменить вас как супруга или партнера, а в том, чтобы работать в тандеме с вами и тем максимально облегчить этот период для вашей партнерши. Обязательно оцените свой бюджет, чтобы понять, потянете ли вы такую помощь с финансовой точки зрения.

Опускаются яички

Если вы ждете мальчика, то именно на этой неделе его яички опускаются из брюшной полости в уже полностью сформированную мошонку. Сейчас ваш ребенок весит почти 900 г, как среднего размера ростбиф, а его рост приближается к 35 см. Несколько недель назад веки ребенка были еще сомкнуты, защищая формирующуюся сетчатку, а сейчас малыш начинает открывать глаза. Радужка пока не имеет пигментации, но скоро она появится.

У моей жены изжога всегда начиналась на очень ранних сроках беременности, и если у вашей она еще не заявила о себе, то можно ожидать этого со дня на день. Изжога вызывает у мамы сильное жжение в пищеводе и ощущение, что она никак не может отдышаться. Эти неприятные проявления, а также возрастающий вместе с ростом живота дискомфорт могут привести к недосыпу и раздражительности будущей мамы.

Семейные цели



АНТИСТРЕСС. Запланируйте массаж для беременных в третьем триместре. Отличной идеей для снятия напряжения и физического дискомфорта у будущей мамы,

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ У ребенка развиваются органы чувств.
- ▶ Продолжают созревать и укрепляться легкие.
- ▶ Малыш весит около 900 г и может открывать глаза.
- ▶ У мальчиков яички опускаются в мошонку.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Живот мамы продолжает расти, смещается центр тяжести ее тела, возникают проблемы со сном и общее ощущение дискомфорта.
- ▶ Физические неудобства и недосыпание могут сделать маму раздражительной.
- ▶ Организм мамы готовится к родам, продолжаются схватки Брэкстона-Хикса.
- ▶ Может усилиться изжога.
- ▶ Мама по-прежнему несколько неуклюжа и может быть неловкой, особенно когда встает после долгого нахождения в сидячем положении.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Приемы второго триместра продолжают по расписанию.

которые точно будут усиливаться по мере приближения родов, может стать сеанс массажа для беременных (такой, чтобы его можно было отменить без штрафа, если что случится). Помогите маме расслабиться — морально и физически.



ОСНОВЫ ЭМПАТИИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ. Почитайте о схватках Брэкстона-Хикса. Их еще называют «тренировочными» схватками. По сути, это ложные ощущения родовых схваток, они могут начаться уже на шестой неделе и продолжаться в течение всего второго и третьего триместров. Спросите, как себя чувствует будущая мама, можете ли вы как-то помочь ей в это время.

Конец второго триместра

Второй триместр — очень интересное время: вместе вы прошли уже две трети пути. Если учесть все, что происходило в этот период с ребенком, маме он дался нелегко. Ваш малыш уже определенно проявляет некоторые детские особенности, например удивительнейшее чувство вкуса. Он может различать вкус амниотической жидкости и всего, что съела мама. Фактически у ребенка на этом сроке количество вкусовых рецепторов больше, чем будет после рождения. Многие мамы замечают: на данном этапе развития проявляется четкая реакция ребенка на определенные пищевые продукты.

Моя жена обожает острую пищу, и я не рискну встать на ее пути к банке с перчиками халапеньо, стоящей в холодильнике. Но это не значит, что я промолчу и не напому ей о последствиях. В первые три беременности у нас было несколько бессонных ночей, когда ребенок в животе пинался и икал, пытаясь справиться со жгучим послевкусием маминого ужина.

На этом сроке также могут неожиданно появиться (буквально выскочить) и некоторые другие вещи, скажем выпирающий пупок у будущей мамы. Если у вашей партнерши есть пирсинг в пупке, можно его не трогать, если только сережка не начнет протыкать одежду или застревать в ней.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ребенок начинает делать все, что обычно делают малыши: открывать и закрывать глаза, дремать, сосать пальцы, икать, хватать себя за уши, а еще он начинает различать голоса.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ По причине давления органов на мочевой пузырь мама начинает чаще бегать в туалет.
- ▶ Сохраняется общая неуклюжесть и «каша» в голове.
- ▶ Физический дискомфорт, связанный со спазмами мышц ног, болью в спине и другими неудобствами, вызывает раздражительность.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Посещения врача по графику для второго триместра.

В этом случае можно просто снять украшение и вставлять его раз в несколько дней, чтобы отверстие не заросло. Есть специальные пластыри для пупка, которые помогут поставить «высочку» на место.

А если мама жалуется на постоянный кожный зуд в области живота, стоит перейти с лосьона на что-то более питательное вроде кокосового масла (моя жена пользуется именно им, да я и сам как-то попробовал им намазаться после обильного праздничного ужина), масла ши или любого другого масла для кожи. Любое из этих средств поможет быстро снять зуд!

Семейные цели



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Наймите доулу (или откажитесь от идеи ее нанимать). Если вы решили пойти по этому пути, то пора познакомиться с доулой лично и провести собеседование. Еще полезно поинтересоваться у других родителей в вашем районе о том, каковы могут быть ее зарплатные ожидания.



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Следите за выполнением целей по отдыху и питанию. Ваша партнерша ведет дневник сна и питания? Никогда не поздно начать следить за этими вещами. Существуют мобильные приложения, которые могут взять основные задачи на себя. Для женщин есть отличное приложение Sprout. А для мужчин сообществом отцов «Жизнь папы» были разработаны страница и приложение Expecting («Ждем ребенка»), созданные мужчинами и для мужчин.

ЧЕК-ЛИСТ ВТОРОГО ТРИМЕСТРА

ДОМ

- ❑ Начните готовить детскую комнату.
- ❑ Вместе с мамой составьте список основных покупок для малыша (см. список основных покупок для малыша на с. 114).

РЕБЕНОК

- ❑ Запишитесь на курсы для беременных и будущих мам.
- ❑ Запланируйте вечеринку для объявления пола ребенка.
- ❑ Поделитесь друг с другом именами, которые вам нравятся.

МАМА

- ❑ Купите подушку для беременных и обувь без каблуков, чтобы будущей маме было удобно и она чувствовала вашу заботу.
- ❑ На этом сроке беременной женщине тяжело съедать большие порции. Готовьте ей маленькие порции разнообразной еды.
- ❑ Обсудите с будущей мамой и детским врачом вопрос грудного вскармливания.

ДОРОДОВЫЕ ПРИЕМЫ У ВРАЧА

- Между 18-й и 20-й неделями беременности ультразвуковое исследование плода выявит пол ребенка и позволит врачу оценить уровень развития малыша.
- Примерно на 24-й неделе проводится тест на уровень глюкозы.

РОДДОМ

- Обсудите с партнершей план родов.
- Начните готовить сумки для роддома. Лучше быть готовыми заранее.
- Поговорите с будущей мамой о том, хотите ли вы нанять доулу. Если да, начните наводить справки и проводить собеседования с потенциальными кандидатами.



ЧАСТЬ 3

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

Друзья мои, вы на финишной прямой! Две трети пути позади, заветная цель совсем близко.

Третий триместр начинается очень позитивно. Жизнеспособность малыша в случае преждевременных родов уже близка к ста процентам. Это большое облегчение для обоих родителей, особенно для мамы.

Мама с каждым днем чувствует все больший дискомфорт. Ребенок внутри растет, до предела растягивая ее живот. По мере приближения срока родов маме становится все сложнее делать что бы то ни было.

Малыш тем временем округляется и наращивает жирок, который будет ему нужен для жизни вне утробы. А еще маленький боец продолжает толкаться, пинаться и крутиться в животе у мамы.

В третьем триместре у папы есть последняя возможность ускориться и доделать все, что было необходимо для подготовки к появлению в доме малыша. Возьметесь ли вы собирать кровать, двигать мебель, красить стены в детской (самостоятельно — маме сейчас не стоит дышать парами краски), продолжать ходить с ней к врачу — все это покажет будущей маме, как бережно и серьезно вы относитесь к ней, к своей роли партнера и полноценного участника этой беременности, а не просто зрителя.

В этой части мы поговорим о том, как вам вместе выбрать врача-педиатра и окончательно определиться с планом родов. Если вы собирались пойти на курс подготовки к родам, это тоже лучше делать в паре. Помните, что не стоит откладывать

на последний момент выбор и установку детского автокресла, а также подготовку сумок в роддом для будущих мамы и папы. Засучите рукава, времени осталось немного: совсем скоро вы станете родителями!



Седьмой месяц

Шесть месяцев позади, осталось только три! Начинается третий триместр, и вас ждет самая жаркая и самая тяжелая пора. Тяжелая в прямом смысле: на этом сроке у малыша завершается развитие скелета и органов, и теперь он будет только расти и наращивать жировую массу, крайне важную для жизни вне утробы матери. В животе у будущей мамы становится тесно, а повседневные дела даются ей все сложнее.

Седьмой месяц беременности важен по многим причинам, но главным образом потому, что у недоношенных детей, рождающихся на этом сроке, коэффициент выживаемости составляет 96% — и это чудесная новость.

У малыша сейчас развивается мозг, он наконец научился поворачивать голову.



СЕМИМЕСЯЧНЫЙ ПЛОД

НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

лоб, костный мозг и красные кровяные тельца

СРАВНЕНИЕ РАЗМЕРОВ

ананас, ботинок, бутылка виски

ПРИМЕЧАНИЯ

улыбается, пинается и толкается, делает сальто,
поворачивает голову, появляются быстрая фаза сна
и сновидения

НЕДЕЛЯ 28

**Резкий рост
жизнеспособности 170**

НЕДЕЛЯ 29

Улыбается внутри 174

НЕДЕЛЯ 30

**Ваш маленький
кабачок 177**

НЕДЕЛЯ 31

Крутит головой 181

Резкий рост жизнеспособности

У малышей, родившихся на 28-й неделе, невероятно большой шанс выжить — 96%. В идеале, конечно, ребенок родится в положенный срок и полностью доношенным, но на данный момент просто здорово знать такую статистику. Скорее всего, малыш уже переворачивается в положение головой вниз, чтобы быть готовым к родам. Новости чудесные, однако мама в эти дни чувствует сильный дискомфорт, потому что малыш теперь такой большой и так много весит, что у нее болит спина и часто случается защемление седалищного нерва.

В третьем триместре я всегда в шутку называю жену «директором» и не разрешаю ей самой поднимать тяжести и залезать на стремянку с целью поменять лампочку. Я настаиваю, чтобы она больше отдыхала и находила себе комфортное положение, а тем временем беру все вопросы и дела на себя.

Если ваша детская еще не готова, сейчас самое время вместе выбрать будущий цвет стен, заказать и повесить мобиль, собрать кроватку и подумать о кресле-качалке для кормлений. Это кресло пригодится не только кормящей маме, но и папе, когда настанет его черед покормить или укачать малыша среди ночи, дав маме наконец возможность выспаться.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш весит около килограмма и размером уже с небольшой баклажан.
- ▶ Продолжают развиваться легкие.
- ▶ Желательно, чтобы малыш, находящийся в утробе матери, переворачивался сейчас в положение вниз головой, необходимое для продвижения по родовым путям.
- ▶ Мозг ребенка быстро развивается, закладываются новые нейроны.
- ▶ Это важная неделя: выживаемость недоношенных детей на этом сроке составляет уже 96%.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ребенок все сильнее давит на внутренние органы женщины.
- ▶ Малыш больше двигается, и будущая мама все чаще чувствует его толчки и шевеления.
- ▶ Часто возникают боли в спине и боль от защемления седалищного нерва, на который давит ребенок.
- ▶ Может возникать одышка, поскольку ребенок давит и на легкие.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ В третьем триместре приемы у врача проводятся каждые две недели, а не раз в месяц, как прежде. Если этого не было сделано раньше, врач может назначить анализы на заболевания, передающиеся половым путем, так как некоторые из них могут стать причиной осложнений во время родов. В случае если у мамы отрицательный резус-фактор, врач назначит инъекции иммуноглобулина.

Для нас с женой кресло было важной покупкой, и мы выбрали его нейтрального цвета, который подходил для младенцев любого пола. Спустя восемь лет мы рады, что не покупались тогда на большое и удобное кресло. Оно отлично перенесло младенчество всех наших детей, и когда-нибудь оно даже перейдет по наследству и нашим внукам.

Семейные цели

ПАПА-ДОУЛА. Помогите маме снять боли от защемления седалищного нерва. Есть упражнения на растяжку, которые помогают снизить давление на седалищный нерв. Самые эффективные из них — растяжка спины в наклоне с упором на стол и поза голубя из йоги.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Еще раз просмотрите списки дел. Все ли готово в детской? Собрана ли детская сумка?

Сложены ли ваши сумки в роддом? Вы уже прошлись по магазинам, протестировали подходящие для вашей машины автокресла, выбрали прогулочную коляску? Она очень пригодится вам в поездках и при любых перемещениях с малышом. Модные беговые коляски — это классный выбор (у нас их было штук пять самых разных брендов), но в первые месяцы жизни малыша удобнее будет коляска «два в одном», где люлька снимается и превращается в автокресло, так что малыша не приходится перекладывать. По сути, это просто рама на колесах, на которую крепится автолюлька. Такая конструкция сильно облегчит вам жизнь, и не нужно будет каждый раз будить малыша.

Улыбается внутри

Малыш продолжает расти и набирать вес: сейчас его рост около 38–40 см, а вес — 1200–1300 г. На этом сроке у него появляется фаза быстрого сна. Малыш так стремительно растет, что у него остается все меньше свободного пространства в утробе, и теперь вместо резких ударов мама, вероятно, будет чувствовать мягкие толчки. Еще один чудесный сюрприз: примерно на этом сроке у мамы из груди может начать выделяться молозиво. Это происходит потому, что ее организм сейчас активно вырабатывает гормон пролактин.

Семейные цели



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Выберите педиатра. Поищите информацию в Сети или поспрашивайте друзей о местных педиатрах. В интернете есть куча информации, но лучше встретиться с несколькими врачами на личной консультации, чтобы обсудить их методы работы и понять, соответствуют ли они вашим ожиданиям и представлениям.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш начал улыбаться. Размером он уже с небольшую мускатную тыкву.
- ▶ У него теперь есть фазы быстрого сна, которые, возможно, сопровождаются сновидениями.
- ▶ Происходит минерализация костей (они становятся более твердыми).
- ▶ Мозг растет, и лоб ребенка становится более выпуклым.
- ▶ В следующие три месяца вес ребенка увеличится вдвое, втрое или даже больше.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Готовясь к грудному вскармливанию, организм мамы начинает вырабатывать больше пролактина.
- ▶ Ее живот увеличивается и округляется.
- ▶ Высота дна матки может быть уже на 10 см выше уровня пупка.
- ▶ Мама теперь бегает в туалет не просто часто, а практически все время.
- ▶ Ее движения утратили всякую грациозность.
- ▶ Из груди может начать выделяться молозиво.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ В третьем триместре приемы у врача проходят каждые две недели, так что на этой неделе должен быть прием. Подробнее см. в главе «Неделя 28».



ПАПА-ДОУЛА. Помогайте будущей маме с поисками туалета. Матка с малышом растет и давит на мочевой пузырь, поэтому маме все время хочется в туалет. Когда мы с женой ездим по делам или приходим в незнакомый ресторан, я всегда первым делом узнаю, где находится туалет. Сейчас не лучшее время застрять в пробке или недооценить длительность прогулки на природе, если только мама не против сбегать «в кустики».



ПАПА-ДОУЛА. Берите с собой запасную одежду. Всегда полезно иметь запасную футболку, свитер или куртку. Может быть, будущей маме стоит уже купить прокладки для груди и носить их с собой, чтобы не оказаться в неловком положении где-нибудь в магазине. Что может сравниться с прогулкой по супермаркету с мокрыми пятнами на самом видном месте!



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Запишитесь на курсы подготовки к родам. Я напоминал вам об этом и ранее, но даже сейчас, когда приближается самый ответственный день, еще не поздно походить на такие курсы. Эти занятия не только принесут очевидную пользу, но и станут тем, что вы можете делать вместе, а стало быть, они еще больше сблизят вас. Хорошим вариантом могут быть и занятия для будущих родителей, курсы по уходу за ребенком или по оказанию первой помощи детям.

Ваш маленький кабачок

Сейчас рост вашего малыша достиг примерно 40–41 см, а вес около 1400 г. Мозг ребенка развивается очень быстро, на его поверхности появляются борозды и извилины, которые потенциально увеличивают площадь коры больших полушарий головного мозга, обеспечивая тем самым условия для его дальнейшего роста и функционального развития. Благодаря возрастающим возможностям мозга малыш из беспомощного новорожденного будет стремительно превращаться в чутко реагирующего на все младенца, затем в умеющего ходить и говорить малыша, а из него — в неуправляемого дошкольника (у меня есть один такой) и школьника (таких у меня двое!).

Мозг вашего ребенка уже сейчас начинает решать разные задачи. В предыдущие недели тело малыша было покрыто тонким шелковистым пушком (лануго), который его согревал. Но теперь вопросами терморегуляции может заниматься мозг, в результате чего первородный пушок постепенно исчезает и к моменту рождения младенца его, скорее всего, уже не будет.

Организм мамы готовится к родам, у нее начинают размягчаться связки. Ребенок уже очень большой и причиняет все больше дискомфорта. У мамы становятся шире стопы,

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ В мозге ребенка формируются борозды и извилины.
- ▶ Кисти рук ребенка полностью сформировались.
- ▶ Малыш научился хватать.
- ▶ Жировые клетки начинают регулировать температуру тела, лануго постепенно сходит.
- ▶ В костном мозге формируются эритроциты — красные кровяные тельца.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ее связки размягчаются.
- ▶ Ей постоянно хочется в туалет.
- ▶ Грудь увеличилась, мама по-прежнему испытывает дискомфорт.
- ▶ Мама сильно устает из-за того, что плохо высыпается. Может помочь аромалампа с эфирными маслами, например маслом лаванды, но стоит сначала проконсультироваться со специалистом, не повредит ли малышу это эфирное масло. Врачи советуют будущей маме пить сейчас поменьше чая, так что успокаивающие чаи — тоже не вариант.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Возможно, на этой неделе будет второй прием третьего триместра. Будущей маме могут назначить анализ на стафилококк, так как эта инфекция может передаваться ребенку при грудном вскармливании. Для проверки состояния ребенка могут провести тест движений плода («Считай до десяти»). Могут назначить еще одно УЗИ.

но не советую шутить на эту тему, к примеру назвав ее бигфутом*, поскольку можно хлопотать так, что мало не покажется. Лучше помассируйте эти милые лапки как-нибудь вечером за просмотром новой романтической комедии.

Семейные цели



ПАПА-ДОУЛА. Помогите маме подобрать удобную обувь.

Если вам удалось воздержаться от шуток про размер ее ноги и вы остались живы, спросите у нее: удобно ли ей в старой обуви, не давит ли в пальцах и в подъеме. Если неудобно — еще раз пройдитесь вместе по обувным магазинам.

* Бигфут (сасквоч, йети) — таинственное человекообразное существо, якобы обитающее на северо-западе США и в Западной Канаде. Полагают, что это настоящий гигант, ростом от 2 до 3 м и весом более 200 кг, имеющий огромные пятипалые ступни длиной 60 см и шириной 20 см. *Прим. ред.*



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Безопасность

дома / защита детей. Если вы еще не изучили вопрос, как сделать дом безопасным для ребенка, предлагаю заняться этим на досуге и начать составлять списки. Пройдитесь по квартире или дому и посмотрите, исходя из общих соображений, что бросится вам в глаза: незащищенные электро-розетки, бытовая химия под раковиной или какая-нибудь ваша секретная коллекция оружия. Сравните свой список со списком, составленным профессионалами, и осознайте, что в доме еще куча опасностей, которые нужно устранить до того, как в нем появится ребенок.



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Начните обсуждать планы на «чет-

вертый триместр». Сон чрезвычайно важен для обоих новоиспеченных родителей, и вам давно пора обсудить, как вы будете его себе организовывать. Кто будет вставать ночью кормить малыша? Если мама будет кормить грудью и сцеживать молоко, будет ли папа вставать к малышу по ночам? Если папа работает полный день, возьмет ли он на себя ночные кормления по выходным (а мама в будни)? Вы оба не сможете нормально функционировать, если не будете спать хотя бы 4–6 часов подряд. Если ни один из родителей не может иногда жертвовать сном и вы не можете действовать посменно, то, возможно, стоит подумать о ночной няне или доуле на первое время.

Крутит головой

Хотя малыш сейчас уже почти достиг роста, который будет у него при рождении, и весит около полутора килограммов, до рождения ему нужно набрать еще полтора-два килограмма. В его мозге сейчас формируются триллионы нейронных связей, он уже может обрабатывать информацию, реагировать на свет и получать сигналы от всех пяти органов чувств. Сон малыша стал гораздо дольше, у него теперь есть столь важная стадия быстрого сна, а будущая мама уже может точно сказать, когда малыш спит, а когда бодрствует.

У мамы по-прежнему много причин для дискомфорта, а схватки Брэкстона-Хикса становятся все чаще. Только она сама сможет сейчас отличить «тренировочные» схватки от ситуации «мы рожаем», вам же остается только быть начеку и доверять ее инстинктам. Защемление седалищного нерва теперь случается регулярно. Оно происходит, когда ребенок бьет кулачком, пинается или давит на седалищный нерв, что вызывает резкую боль, идущую от области ягодиц вниз по задней поверхности бедра.

Синдром беспокойных ног встречается не так часто (примерно у 15% беременных), но может стать большой проблемой для тех, кто с ним столкнулся, — особенно по ночам, когда мама

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ребенок весит почти полтора килограмма и уже размером с кокос.
- ▶ Вертится, пинается, толкается и икает.
- ▶ Нарращивает жировую массу.
- ▶ Может поворачивать голову.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Учащаются и усиливаются схватки Брэкстона-Хикса.
- ▶ Мама теперь больше чувствует все движения малыша, они могут даже разбудить ее ночью.
- ▶ Неудобства и дискомфорт мамы продолжают.
- ▶ Мама может понимать, когда ребенок, находящийся в утробе, заснул, и тоже захотеть прилечь вздремнуть в это время.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ См. неделя 30.

пытается уснуть. Он воспринимается как нарастающая боль, чувство жжения или зуда в ногах — то, от чего невозможно уснуть. Немного облегчить эти ощущения могут иглоукалывание, йога или медитации.

Еще одна серьезная проблема — «молниеносная промежность». Это крайне неприятное явление, по поводу которого врачи только строят теории, но толком объяснить не могут.

Женщины испытывают острую или стреляющую боль, которая отдается глубоко в лоне, — она сравнима с резким уколом или ударом электрошокером. По мнению некоторых врачей, это ощущение может быть связано с тем, что ребенок давит на нерв, ведущий к шейке матки, но точную причину установить невозможно. Так что не впадайте в религиозный ужас и панику, если мама вдруг упадет на колени и возопит прямо посреди воскресной службы.

Малыш родится совсем скоро, и неплохо бы уже начать запасать еду в морозилке, пока у вас есть на это силы и желание. Когда у нас с Джен появились первые двое детей, мы жили в квартире в Лос-Анджелесе. Места было мало для всего, не говоря уже о возможности приобретения в дом второго холодильника или морозильной камеры в гараже (отчасти поэтому мы и переехали потом обратно на восток). Но если бы в то время у нас были такие возможности, я бы точно взял на вооружение этот совет. Когда ты родитель-новичок, остается полагаться только на опыт людей, уже прошедших через это. Уверяю вас, после рождения ребенка любые практические советы, в том числе и от лайфхакеров в социальных сетях, окажутся просто невероятно полезными.

Семейные цели



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Запасы еды. Приготовьте противень домашней лазаньи, расфасуйте ее порционно по пакетам для замораживания и подпишите на каждом дату приготовления. Или сделайте соус песто из свежего базилика

и положите его в морозилку, чтобы потом подать с макаронами. Запасы готовой еды из морозилки станут для вас большим подспорьем в те дни, когда у вас не будет ни сил, ни времени готовить, — за считанные минуты вы обеспечите себе полноценный обед или ужин.



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Подарок жене на рождение ребенка. Понятия не имею, откуда взялась эта традиция делать жене подарок на рождение ребенка. Знаю только, что на третьем триместре нашей очередной беременности, когда мы ждали дочку, все вдруг начали меня спрашивать: «Что подаришь жене?» Сначала я отвечал: «А разве сам ребенок не подарок?» Но с тех пор я поменял свое мнение. Всегда здорово выбрать маме какое-то особенное украшение, которое станет для нее памятным и сентиментальным подарком. В этот раз, не то чтобы «на рождение», а просто как приятный сюрприз, я подарил жене серебряное ожерелье с четырьмя подвесками в виде птенчиков — по числу наших детей, — и она сказала, что это лучший из всех моих подарков. В прошлый раз я взял кардиограмму нашего еще не рожденного ребенка и заказал серебряное украшение в виде этой сломанной линии. Отличным вариантом могут стать камни-талисманы по дате рождения или украшения с инициалами.

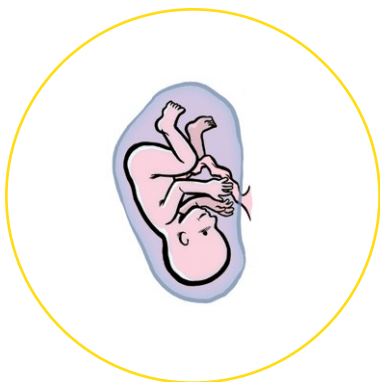


**САМЫЙ
ПАПИЧЕСКИЙ
ПАПА
В МИРЕ!**

Восьмой месяц

Осталось всего пара месяцев, и, надо думать, вы с партнершей счастливы проживать каждую секунду своей нынешней жизни, а может, уже слегка подустали за эти несколько месяцев. В любом случае ваше маленькое чудо совсем скоро появится на свет!

Важнейшая задача мамы — как можно больше отдыхать в этом месяце, а вам сейчас самое время пройтись по чекам за триместр, чтобы радостное событие не застигло вас врасплох. Если дом еще не готов к появлению в нем ребенка, а вы еще не запаслись всем необходимым для новоиспеченных родителей, неплохо было бы ускориться в оставшиеся недели.



ВОСЬМИМЕСЯЧНЫЙ ПЛОД

НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

непрозрачная кожа, череп

СРАВНЕНИЕ РАЗМЕРОВ

детский мяч для регби, ботинок 45-го размера

ПРИМЕЧАНИЯ

вдыхает и выдыхает, реагирует на боль,
разворачивается головой вниз

НЕДЕЛЯ 32

**Органы полностью
сформированы 190**

НЕДЕЛЯ 33

Мягкий череп 193

НЕДЕЛЯ 34

**Первородная
смазка 197**

НЕДЕЛЯ 35

Большой рубеж 201

Органы полностью сформированы

На этой неделе все органы вашего малыша уже полностью сформировались. Его легкие готовятся к самостоятельной жизни, совершая дыхательные движения пока еще в амниотической жидкости. Младенец продолжает набирать жировую массу (как мы в период новогодних праздников), а его кожа наконец становится непрозрачной. Вес малыша сейчас 1600–1900 г, а рост около 40 см. Мама чувствует, что живот ее становится все больше и больше. Спит она урывками, в силу чего женщине трудно сохранять спокойствие и концентрироваться на чем-либо. Проследите за тем, чтобы ваша партнерша продолжала есть небольшими, но достаточно питательными порциями и спала с приподнятой головой — это поможет ей справиться с изжогой.

Семейные цели



ПАПА-ДОУЛА. Старайтесь обеспечить маме комфорт — душевный и физический. Следите за тем, чтобы она спала на высокой подушке и подкладывала под ноги удобную подушку или валик, — так она сможет лучше отдохнуть.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ребенок весит больше полутора килограммов и размером с кабачок.
- ▶ Все его органы, кроме легких, полностью развиты.
- ▶ Ребенок совершает дыхательные движения, втягивая и выталкивая амниотическую жидкость.
- ▶ Кожа малыша окончательно стала непрозрачной.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Высота дна матки сейчас 32–34 см, живот продолжает расти.
- ▶ У нее может начать выпирать пупок.
- ▶ Ребенок опускается ниже и сильнее давит на мочевой пузырь.
- ▶ Продолжают усиливаться схватки Брэкстона-Хикса.
- ▶ Могут быть выделения из груди и влагалища.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Посмотрите результаты анализов третьего триместра. Если у мамы брали анализ на стафилококк, результаты должны уже быть готовы. От них будет зависеть, сможет ли она кормить малыша грудью.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Составьте окончательный вариант плана родов. Пришло время окончательно определиться с планом родов, который можно уже будет

предоставить вашему врачу и его команде. Если в родильном зале мама будет не в состоянии контролировать происходящее, вы (и, может быть, ее доула) станете для нее главным защитником и представителем. Вы должны быть готовы следить за тем, чтобы врач действовал по предписанному плану, и сохранять уверенность, если придется отклониться от него в силу возможности возникновения каких-либо осложнений. Рождение детей научит вас главному: отныне ничто и никогда не будет происходить по плану. Будьте гибким, пусть у вас будет наготове запасной план, но будьте тверды в отношении того, что важно для вас и вашей партнерши. Сейчас хорошее время обсудить с ней вопрос сдачи пуповинной крови на хранение в банк стволовых клеток.

Мягкий череп

Малыш сейчас прибавляет в весе примерно по 230 г в неделю и всюду настраивается на жизнь вне утробы матери. Он постоянно глотает околоплодные воды, что готовит его пищеварительную систему к будущим кормлениям. Кости черепа срослись еще не полностью, и это не случайно. Гибкость черепа поможет ребенку легче пройти по родовым путям. Участок черепа, где кости пока не срослись, называется родничком.

Мама сейчас на финишной прямой очень долгого пути. Она устала, плохо себя чувствует и может думать только о том, когда уже ребенок покинет ее чрево. Кроме того, она все время чувствует голод, но не может есть из-за изжоги и общего дискомфорта.

Хотя до схваток и родов еще несколько недель, важно, чтобы мама уже сейчас могла отличить подтекание мочи от подтекания околоплодных вод. Моча обычно желтая (ну это вы и так знаете) и имеет слабый или резкий запах аммиака, а амниотическая жидкость бесцветна и прозрачна, и у нее сладковатый запах. Мне довелось познакомиться с амниотической жидкостью лишь однажды, ночью, во вторую нашу беременность, когда мы ждали Чарли. У жены отошли воды прямо в постели. Меня это не разбудило, и я проснулся только

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ребенок набирает примерно по 230 г в неделю.
- ▶ Малыш, скорее всего, уже находится в положении вниз головой и опускается в малый таз.
- ▶ Кости его черепа еще не полностью срослись, так как гибкость черепа будет необходима младенцу при прохождении через родовые пути. Вот почему дети рождаются с родничком на голове.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Дно матки сейчас примерно на 12 см выше лобковых костей, и живот у мамы большой и круглый.
- ▶ Ребенок, скорее всего, опустился ниже.
- ▶ Мама может выглядеть усталой и раздраженной, в основном в силу общего чувства дискомфорта, но это нормально, и так теперь будет до самых родов.
- ▶ По всей видимости, она не высыпается.
- ▶ Мама часто может испытывать чувство голода, потому что большая часть питательных веществ уходит ребенку. Однако из-за изжоги и дискомфорта у нее могут быть сложности с едой.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ См. неделю 30.
- ▶ Убедитесь, что вы уже записались в роддом или перинатальный центр.

от тычка жены в спину. Она сказала, что неожиданно услышала такой звук, будто аккуратно прокололи шарик с водой. Мы так и не знаем: правда ли, что она услышала этот звук внутри себя, или и я смог бы его услышать. Но главное то, что она точно почувствовала, когда *это* случилось. В тот момент я начал паниковать... но об этом расскажу чуть позже.

Семейные цели



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Приготовьте ей какой-нибудь простой еды. Мама сейчас с трудом может употреблять многие привычные блюда из-за их запаха или подступающей тошноты. В помощь жене я придумал протеиновый смузи, который обеспечивал ее организм питательными веществами, необходимыми и для малыша.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Сходите на экскурсию в выбранный вами роддом или перинатальный центр. Мы с женой заблаговременно посещали все роддома, в которых она потом рожала. Почти все родильные дома и перинатальные центры предоставляют возможность посмотреть родильные отделения и палаты. Можно заранее познакомиться с достоинствами и звуками роддома, и этот «пробный» заход точно будет полезным. Вы узнаете, где находится отделение неотложной помощи, где можно припарковаться, нужно ли остановиться и взять парковочный талон (а не ломиться как безумный через охрану на воротах), где и что находится, какие в этом заведении правила и часы работы, чтобы потом поделиться этой информацией с семьей, родственниками и друзьями.



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Обсудите, кого вы хотите видеть в роддоме и в родильном отделении. Мы с женой из тех, кто считает, что если речь идет о гостях в послеродовом отделении и встречающих при выписке, то «чем больше, тем веселее». Для нас это первый день рождения нашего ребенка. Мы приглашаем всех членов своих семей и близких друзей. Но в родильном отделении мы только вдвоем. Нам не хочется делить с кем-то еще столь личный момент. Но это решение каждая пара принимает самостоятельно. Этот важный момент надо обсудить заранее — убедиться, что у вас одинаковое видение в таком очень личном вопросе. Кроме того, во всех роддомах есть правила в отношении количества людей, допускаемых в родильные отделения, а в некоторых — и в отношении количества посетителей в послеродовой период. (А еще всегда бывает полезно задобрить медсестер: тортик тут, коробка конфет там — и у вас есть шанс стать любимыми пациентами.)

Первородная смазка

Рост вашего малыша на этой неделе около 45 см, а вес чуть больше двух килограммов. Если у вас мальчик, его яички уже почти опустились из брюшной полости в мошонку. Но имейте в виду: 3–4% мальчиков рождаются с неопущенными яичками. Не переживайте, в большинстве случаев они опускаются на первом году жизни. А если этого не произошло, все равно нет повода для беспокойства. Поверьте, я сам прошел через подобное. Просто обратитесь к педиатру, и он направит вас к нужному специалисту.

Еще одна классная новость: ногти малыша наконец доросли до кончиков пальцев. Очень полезная покупка в вашем списке — кусачки для ногтей (если вы не из людей «старой школы», предпочитающих привычные детские ножницы). У них есть специальные ограничители, на случай если вы перестараетесь и попытаетесь подстричь ногти слишком коротко. Мой вам совет: ногти лучше стричь, когда малыш спит, — так будет гораздо спокойнее для всех.

Мама держится из последних сил. Представьте, что вы носите в животе увесистый пакет сахара, и тогда вы проявите к ней сострадание. Ее матка сейчас в 500–1000 раз больше, чем в начале этого долгого пути.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Вес ребенка чуть больше 2 кг, размером он с дыню-колхозницу. Вероятно, он уже находится в положении головой вниз и опускается к малому тазу.
- ▶ Ногти малыша доросли до кончиков пальцев.
- ▶ Его легкие сейчас на последней неделе своего развития.
- ▶ Если это мальчик, то его яички полностью опустились в мошонку.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ее матка сейчас занимает очень много места и тем самым создает дискомфорт.
- ▶ Она может тревожиться по поводу родов.
- ▶ Мама устала и часто ходит в туалет.
- ▶ Скорее всего, она не высыпается.
- ▶ Поскольку у мамы учащенное мочеиспускание, она может думать, что употребляет слишком много жидкости, но на самом деле ей и нужно много пить, чтобы не допустить обезвоживания.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Устройте хотя бы одну «пробную» поездку в роддом, потому как вам надо убедиться, что вы хорошо знаете путь туда и запасные маршруты. У нас была такая история: в выходные перед плановым кесаревым сечением, которое было назначено в период нашей второй

беременности, в Лос-Анджелесе перекрыли целую сеть автомагистралей, и возникла пробка, памятная всем как «Кармагеддон»^{*}. Мы уже знали, что с детьми ничто и никогда не происходит по расписанию, поэтому, когда в то воскресенье у жены отошли воды, нам пришлось выбирать окольные пути, чтобы добраться до роддома, и это заняло в два раза больше времени.

Она уже несколько недель не видит себя ниже талии, и, чтобы проверить, на ту ли ногу надета обувь, ей приходится ложиться на спину. Она устала и нервничает, как и многие мамы в преддверии родов. Скорее всего, она очень тревожится о том, что ее ждет в ближайшие несколько недель, потому что с того самого дня, как вы объявили другим о вашей беременности, с ней все начали делиться самыми разными историями о родах. И эти истории сейчас очень непросто выбросить из головы. Старайтесь делать все, что в ваших силах, чтобы снять этот стресс и помочь ей успокоиться.

^{*} Имеется в виду «Кармагеддон» (Carmageddon) — компьютерная игра в жанре аркадных гонок на выживание. Игрок переносится в вымышленный мир, где ему предстоит сесть за руль скоростного автомобиля и соревноваться в жестоких турнирах. *Прим. ред.*

Семейные цели



ПАПА-ДОУЛА. Обеспечивайте маму водой. Как сказал бы мой старый друг Бобби Буше (если помните, был такой Водонос из фильма «Маменькин сыночек»^{*}, его сыграл Адам Сэндлер): «Нет-нет, люди, вы пьете неправильную воду!» Забудьте о напитках с кофеином, искусственными красителями и ароматизаторами. Вода, H₂O, — вот что нужно маме, и пить ее нужно много. Может быть, хорошая идея — заказать для нее в интернет-магазине бутылку для воды любимой расцветки, сейчас есть много классных моделей.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Поставьте в машину детское автокресло. В стародавние времена можно было заехать на пожарную станцию и попросить пожарного помочь вам поставить кресло в машину, но, боюсь, те дивные дни уже миновали. Вам понадобится время, чтобы разобраться, как оно устанавливается. Посмотрите, что пишут в руководстве по эксплуатации вашего автомобиля, и найдите ролики на YouTube с установкой вашей конкретной модели, чтобы знать наверняка.

^{*} Имеется в виду американский фильм «Маменькин сыночек» (Waterboy), реж. Фрэнк Карачи (1998). *Прим. ред.*

Большой рубеж

Это очень важная неделя. Легкие вашего малыша теперь полностью развиты. Если он родится сейчас, у него есть все шансы начать дышать самостоятельно, и это просто невероятно! Полностью сформировались почки, печень и все остальные внутренние органы. Рост малыша около 45 см, весит он почти 2,3 кг. В следующие недели его «внутренней» жизни будет происходить набор веса и развитие мозга. Если младенец не сделал этого раньше, сейчас он будет переворачиваться головой вниз, готовясь к родам.

Если ребенок еще не начал опускаться, у мамы может иногда возникать одышка. По-прежнему случаются ложные схватки, которые сейчас очень легко спутать с настоящими. Мама, вероятно, очень устает от обычных домашних забот, и, если вы не сделали этого прежде, сейчас самое время взять дела по дому на себя. Иногда я перегибаю с этим палку, но мне нравится упреждать все желания моей жены. Всего-то и нужно несколько минут, чтобы убрать сорок декоративных подушечек (лучше молчите!) с нашей кровати, наполнить ее аромадиффузор эфирными маслами (безопасными для беременных — это нужно выяснить заранее!), поставить ей на тумбочку воду, и все это сделать до того, как она войдет

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш размером с детский футбольный мяч.
- ▶ Его легкие полностью развиты.
- ▶ Почки, печень и другие внутренние органы полностью сформировались.
- ▶ Ребенку остается только набирать вес.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Если ребенок еще не опустился, он сильно давит на легкие мамы, что может вызывать одышку.
- ▶ Если малыш начал опускаться, маме, по всей вероятности, будет легче дышать, но теперь ребенок сильнее давит на мочевой пузырь.
- ▶ Схватки Брэкстона-Хикса учащаются, и их легко принять за настоящие.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Это была последняя неделя, когда приемы у врача проводились раз в две недели; теперь малыш может родиться в любое время.

в спальню. И я это делаю не только по понедельникам, четвергам и воскресеньям, когда по вечерам транслируют матчи, нет-нет... (Тут я вам незаметно подмигиваю.) Но если я смогу уложить детей и устроить жену поудобнее, чтобы посмотреть пару таймов без помех, кто меня за это осудит? Вот и вас никто.

ШПАРГАЛКА: ПЕРИОДЫ РОДОВ

Первый период. Начинаются схватки, в результате которых происходят динамические изменения шейки матки. Этот период заканчивается полным ее раскрытием. В первом периоде есть латентная фаза (шейка матки постепенно сглаживается и раскрывается) и активная фаза (шейка матки раскрывается быстрее, схватки становятся более продолжительными, интенсивными, интервал между ними сокращается).

Второй период. Шейка матки полностью раскрыта, при потугах показывается головка плода. Этот период заканчивается рождением ребенка.

Третий период. Ребенок уже родился. Этот период завершается рождением последа (отделением плаценты от стенок матки).

Семейные цели



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Возьмите управление домашними делами на себя. Любая работа по дому, которую вы первым возьметесь делать, будет вашей маленькой победой. Вывести собаку на прогулку, приготовить ужин, убраться на кухне, запустить стиральную машину — хватайтесь за все, лишь бы мама могла полежать и отдохнуть, ей это очень нужно сейчас.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Упаковывайте сумку в роддом. Это последнее предупреждение. Наши второй и третий малыши родились раньше срока, а я все тянул резину.

В итоге я покидал в сумку какие-то вещи, пока жена пыталась смыть с одеяла отошедшие воды (даже не спрашивайте!). В роддоме оказалось, что мой гардероб теперь будет состоять из мятых офисных рубашек и пляжных шорт. Предупреждаю, не повторяйте моих ошибок.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. План действий на случай родов. Сейчас мы говорим уже не о плане родов, ведь он у вас уже давно должен быть готов и все должны знать его наизубок — и партнерша, и ее врач. Настало время планировать, кто будет кормить ваших рыбок и зажигать в доме свет по ночам, чтобы отпугнуть грабителей.



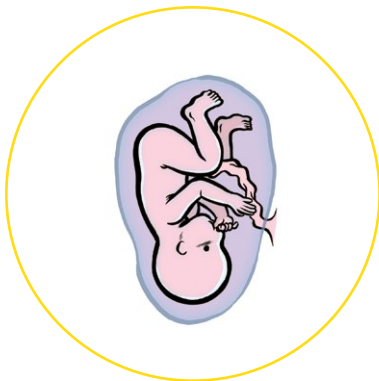
ЛУЧШИЙ
ИСПОЛНИТЕЛЬ
«БАТИНЫХ
ШУТОЧЕК»

Девятый месяц

Это был долгий путь, но вот вы здесь, на пороге того самого месяца, которого все так ждали... Правда, если только ваш малыш не родится на десятом месяце — в таком случае сил вам и терпения!

Мама, скорее всего, устала, ей некомфортно в любом положении, она ждет не дождется, когда сможет уже спать на животе и видеть свои ноги и область промежности. Малыш продолжает набирать вес и, надеюсь, принимать правильное положение для будущих родов.

Этот месяц будет казаться бесконечным, но вы можете занять себя последними приготовлениями в детской и в доме в целом, завершить все рабочие проекты, чтобы быть готовым мчаться в роддом в любой момент. Скорее всего, вам постоянно будут звонить и писать родственники и друзья: спрашивать адрес, выяснять, где вы будете рожать, или все что угодно, что взбредет им в голову. Старайтесь не слишком отвлекаться на второстепенные вещи, сейчас важнее всего находить время на спокойное общение с любимой и быть рядом с ней в тот момент, когда на свет появится еще одна улыбка!



ДЕВЯТИМЕСЯЧНЫЙ ПЛОД

НОВЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

голосовые связки, полностью развитые легкие, почки, кишечник, быстро развивающийся мозг

СРАВНЕНИЕ РАЗМЕРОВ

арбуз, большой пакет попкорна, чихуа-хуа

ПРИМЕЧАНИЯ

слышит, моргает, сжимает кулачки

НЕДЕЛЯ 36

На финишной прямой 210

НЕДЕЛЯ 37

Ранний, но уже доношенный 213

НЕДЕЛЯ 38

Готов к встрече с вами 216

НЕДЕЛЯ 39

Теперь в любой момент 220

НЕДЕЛЯ 40

Наконец-то! 222

НЕДЕЛЯ 41-42

А малыш-то будет? 225

На финишной прямой

Ваш ребенок сейчас весит около 2700 г, а рост его около 45–48 см. Поздравляем, вы уже на финишной прямой. Если когда-нибудь вам приходилось коптить грудинку — по старинке, когда нужно выбрать правильные дрова, постоянно проверять и контролировать процесс, часами поддерживать ровный жар, — то поймете, что этот процесс немного напоминает происходящее сейчас с вами. Заботиться и трястись над этой грудинкой, а потом снять ее с коптильни и дать отдохнуть — все равно что наблюдать процесс рождения ребенка, а после видеть, как он засыпает у мамы на груди. Охватывает такая радость и такой покой!

Ладно, ладно... я, пожалуй, перегнул палку с гастрономическими аналогиями, но, ребята, у меня вот-вот родится четвертый ребенок, и моими эмоциями правят самые примитивные вещи!

Кровеносная и опорно-двигательная системы малыша готовы действовать. Пищеварительная система тоже готова, хотя ей еще нужно потренироваться. Готовьтесь. Скоро она заработает, и мало вам не покажется.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ребенок полностью развит и продолжает набирать вес.
- ▶ Он размером с кочан пекинской капусты.
- ▶ Движения ребенка в утробе становятся более плавными.
- ▶ Щеки малыша округляются.
- ▶ У ребенка при заглатывании амниотической жидкости образуется меконий*.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Гормоны способствуют расслаблению соединительной ткани — организм мамы готовится к родам.
- ▶ Может продолжать опускаться живот (ребенок опускается все ниже).
- ▶ У мамы отекают ноги, болит спина, и ей плохо спится, отчего она может стать раздражительной.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Приемы у врача теперь проходят раз в неделю. Врач проверяет положение ребенка, высоту дна матки и продолжает следить за результатами анализов мочи, мерить вес и давление мамы. Возможно, нужно будет сделать УЗИ, чтобы определить положение ребенка. Если рабочий график позволяет, будет чудесно, если у вас получится ходить с ней к врачу каждую неделю.

* Меконий — первородный кал, первые фекалии новорожденного.
Прим. ред.

АВИАПЕРЕЛЕТЫ

По мнению большинства экспертов, авиаперелеты во время беременности совершенно безопасны — вплоть до 36 недель. По истечении этого срока большинство врачей уже не рекомендуют беременным летать. Собственно говоря, большинство авиакомпаний не допускают к перелету женщин на таком сроке. Если авиаперелет абсолютно необходим, вам понадобится справка от врача, чтобы вас допустили на борт.

Семейные цели



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Пусть мама отдыхает. Продолжайте быть на шаг впереди нее в делах по дому и возьмите на себя как можно больше домашних обязанностей. Вы даже не представляете, насколько вы облегчите этим жизнь будущей маме.



ПАПА-ДОУЛА. Тихий час для мамы. Прилагайте все силы, чтобы убедить маму как можно больше отдыхать, даже если для этого придется отказаться от дружеских посиделок или мероприятия по работе. Люди вас поймут. А если не поймут, то, вероятно, они просто еще не проходили через это сами.

Ранний, но уже доношенный

Радостная новость этой недели: если ребенок родится сейчас, роды будут считаться своевременными, а ребенок доношенным. *Примечание:* только 5% детей рождаются в ПДР (предположительную дату родов), а 6,4% детей — на 37-й неделе. Вероятность ранних родов еще выше при многоплодной беременности. Ребенок продолжает набирать по 230 г в неделю, и средний вес плода на этой неделе составляет 3 кг, хотя вес разных плодов, как и разных новорожденных, может сильно отличаться. Малыш в животе у мамы набирает жировую массу, заглатывает и выталкивает из себя амниотическую жидкость, тем самым подготавливая свою пищеварительную, дыхательную и выделительную системы к работе вне организма матери; поворачивается с боку на бок.

По мере приближения родов у мамы может случиться прилив сил, и, если вы пропустили, в доме наверняка полным ходом идет процесс гнездования. Это природный инстинкт: желание навести порядок вокруг себя, чтобы создать малышу наилучшие условия для появления на свет. Обернется ли этот инстинкт лишним геморроем для вас? Да. Будете ли вы,

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Ребенок растет, округляется и опускается все ниже в матке.
- ▶ Он уже доношен, и на этой неделе изменений будет немного.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ребенок опускается, и у мамы чаще возникают боли в области таза и позывы к мочеиспусканию.
- ▶ Мама может заметить появление растяжек.
- ▶ Полным ходом идет процесс гнездования.
- ▶ Поскольку малыш уже на подходе, у мамы может случиться предродовой прилив сил.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Приемы проходят каждую неделю в плановом порядке. См. неделю 36.

чертыхаясь сквозь зубы, двигать по дому туда-сюда тяжелую мебель, будто играя в гигантские шахматы? О да. Будете ли вы, фальшиво улыбаясь, махать ей ручкой со двора, намывая обшивку стен из шланга? Конечно. Но! Улыбаемся и машем! И работаем над чувством благодарности. Появление на свет нового человека станет одним из самых важных и удивительных свершений в вашей жизни.

Семейные цели



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Еще раз проверьте план действий. Пришло время задействовать ваш план. Все должно быть приведено в состояние полной боевой готовности. Сейчас никак нельзя случайно забыть телефон в машине у друга. Если чувствуете, что есть такая вероятность, засуньте свою гордость подальше и заведите наконец чехол для смартфона с креплением на пояс. Ежедневно держите контакт со всеми, кто задействован в вашем плане. Созванивайтесь с ними, хотя бы просто для того, чтобы сообщить, как чувствует себя мама.



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Станьте блюстителем порядка в вопросах питания. Как бы это ни было трудно, поощряйте будущую маму питаться небольшими порциями и перекусывать несколько раз в течение дня. Питание поддержит ее силы и поможет малышу продолжать набирать вес.

Готов к встрече с вами

Ваш малыш сейчас весит 3200 г при росте 50 см. Хотя, возможно, он проведет в утробе еще пару недель (максимум четыре), младенец уже готов покинуть ее и громко заявить о себе этому миру. Сейчас он избавляется от первородной смазки, белого жироподобного вещества, защищавшего его кожу. В остальном он полностью готов появиться на свет. Сейчас он лишь набирает вес и позволяет мудрой матери-природе решить, когда придет его час.

Мама чувствует, как ребенок опускается в область таза; шейка матки сейчас может начать размягчаться и даже, возможно, раскрываться. С аппетитом у нее сейчас не очень: маме трудно есть нормальные порции любой еды просто потому, что внутри совсем нет места! Отличным вариантом могут стать протеиновые коктейли или батончики. Ребенок внутри такой большой, что мама почти в отчаянии. Она по-прежнему испытывает гремучую смесь тревоги и надежды на благополучный исход родов и переход на следующий этап — появление в доме ребенка.

Если у вас не запланировано кесарево сечение, срок начала маминого декретного отпуска — всегда рулетка. В случае естественных родов большинство пар предпочитают поработать

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш полностью развит и продолжает набирать вес.
- ▶ Ребенок весит примерно 3200 г и размером с футбольный мяч.
- ▶ Ногти на ногах теперь доходят до кончиков пальцев.
- ▶ Голосовые связки младенца полностью развиты.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ребенок продолжает опускаться в область таза, шейка матки размягчается и раскрывается.
- ▶ Синдром гнездования еще в силе.
- ▶ Куда бы вы ни шли, мама первым делом ищет туалет.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Приемы проходят каждую неделю в плановом порядке. Если ребенок в тазовом предлежании, врач уже назначил или сейчас назначит вам кесарево сечение.

на недельку дольше, чтобы побольше заработать в ситуации, когда финансовая помощь особенно актуальна. Но это ставит под угрозу первую часть плана родов: добраться до роддома максимально безопасно и с наименьшим стрессом. Вы идете на риск, и, чтобы принять такое решение, маме нужно очень внимательно прислушиваться к своему организму.

Семейные цели



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Пора выходить в декретный отпуск. Наверняка все коллеги будущей мамы уже в курсе, что ее беременность подходит к концу, и, если она все еще работает, ей стоит обсудить это с работодателем и принять решение о выходе в декретный отпуск уже сейчас, чтобы отдохнуть дома и перестать беспокоиться о том, что роды начнутся прямо на рабочем месте.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Попросите отпуск по уходу за ребенком для папы. Если вам повезло работать в компании, где дают такой отпуск, вам нужно очень тщательно все спланировать, чтобы ни один день папиного декрета не пропал зря. Я надеюсь, работодатель в курсе вашей ситуации и поймет, если вам придется убежать с работы посреди дня. Еще лучше, если мама жены или другой член семьи смогут провести с ней недельку-другую перед предполагаемой датой родов, — тогда вы сэкономите свой декретный отпуск для очень непростых дней послеродового периода. *Примечание:* в случае предстоящего кесарева сечения планировать гораздо проще, потому что у вас есть относительно точная дата родов.

КОГДА НЕОБХОДИМО КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

Кесарево сечение — это родоразрешение путем хирургической операции по рассечению брюшной полости и матки будущей матери. Существует много показаний к проведению кесарева сечения, но одно из самых распространенных — тазовое (ягодичное) предлежание ребенка. При таком положении плода он не может развернуться головкой к родовому каналу и как бы сидит вертикально. После кесарева сечения требуется более длительное восстановление, и вам нужно будет побыть в роддоме немного подольше. Процесс заживления швов после кесарева сечения также более сложный.

Теперь в любой момент

Ваш малыш сейчас весит 3200–3600 г, рост его 48–54 см, и он практически перестает расти до самых родов. Мозг ребенка продолжает развиваться, включая и первые несколько лет его жизни. Старая кожа сходит и сменяется новой. Младенец уже не розового, а скорее белого или беловато-серого цвета. Окончательно пигментация кожи изменится уже после его рождения.

Мама может быть уже почти в отчаянии и желать только одного: чтобы младенец поскорее родился. Ее тревожит неизвестность, ей некомфортно, и все это делает ее раздражительной. Сейчас самое время закончить все дела по списку, включая подготовку детской, сборы сумки в роддом и наведение порядка в доме.

Семейные цели



ПАПА-ДОУЛА. Убеждайте маму заботиться о себе в это критическое время. Очень хороши для нее сейчас теплые ванны, а еще полноценный отдых и дробное питание маленькими порциями. Маме нужно много лежать, поменьше работать и заниматься домашними делами. Предложите ей почитать книжную новинку или посмотреть, что вышло нового на Netflix.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Вес ребенка близок к его весу при рождении, у него образуются новые клетки кожи, а старые отмирают и отшелушиваются.
- ▶ Ребенок, вероятно, весит от 3200 до 3600 г и продолжает прибавлять в весе.
- ▶ Ребенок полностью доношен и размером с маленький арбуз.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ребенок сейчас расположен так, что у мамы может произойти защемление нерва, вызывающее резкую стреляющую боль в промежности.
- ▶ Все прежние неудобства мамы в силе. Плод продолжает расти, и ей трудно есть, еще труднее спать, а любые обычные дела и движения становятся очень замедленными.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Продолжаются еженедельные осмотры у врача.

**ОСНОВЫ ЭМПАТИИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ.** Будьте рядом.

Если ребенок еще не родился, мама, вероятнее всего, уже измотана морально и физически. Вам обоим может казаться: вы только и делаете, что ждете. Лучшее, что вам следует сейчас предпринять, — позаботиться о том, чтобы мама чувствовала себя комфортно и получала все, что ей нужно, не прилагая к этому больших усилий.

Наконец-то!

Поздравляю, ваша беременность подошла к концу! Малыш весит сейчас 2700–4000 г, рост его 48–56 см, и в любой точке этого диапазона рождаются вполне здоровые дети. Около 30% всех младенцев появляются на свет на этой неделе, но ваш может захотеть еще немного задержаться, и это абсолютно нормально. Однако ваш врач, надо думать, не позволит маме носить ребенка дольше 42 недель.

Мама совершенно огромна и готова к тому событию, что вот-вот случится. У нее размягчается и начинает раскрываться шейка матки. Скорее всего, она чувствует дискомфорт, волнение, страх, нервничает, не высыпается и все прочее, что вы только можете себе вообразить. Ей очень нужна всяческая ваша помощь и поддержка — физическая, моральная и эмоциональная.

Семейные цели



ПАПА-ДОУЛА. Станьте для мамы надежным оплотом.

Пусть ваша партнерша твердо знает, что вы всегда рядом. Вы главное ответственное и контактное лицо для всех задействованных в вашем плане родов: для тех, кто будет

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Вес ребенка на этом этапе уже такой же, как будет при рождении. Но сейчас доктор может назвать лишь предположительную цифру — точный вес вы узнаете, когда будете взвешивать новорожденного.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ребенок опустился и готов к родам.
- ▶ Шейка матки продолжает размягчаться и раскрываться.
- ▶ Будущей маме сейчас, надо полагать, некомфортно, она волнуется, боится, нервничает и плохо спит. И ей уже не терпится начать новую жизнь в роли мамы.
- ▶ Месячные у нее не будут приходить еще несколько недель.
- ▶ Если наступает время родов, помните, что мама родит не только ребенка, но и плаценту (этот процесс еще называют рождением последа).

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Продолжаются еженедельные приемы; врач может поднять вопрос необходимости стимуляции родов.

навещать вас в роддоме, и для тех, кто приехать не сможет и будет ждать от вас новостей и созвонов по FaceTime, чтобы пожелать маме всего наилучшего. Пусть у вас будет наготове информация о парковке на территории роддома, об этаже и номере палаты: она будет нужна тем, кто захочет прислать вам еду или цветы.



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Последняя уборка. Если малыш еще не родился и вы оба пока просто сидите и ждете, то, возможно, сейчас самое время в последний раз навести порядок в доме перед появлением там малыша. Ужасно неприятно вернуться из роддома с младенцем и обнаружить дома бардак.



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Стимуляция родов при помощи еды. Этот совет можно отнести и к категории «Очки в вашу пользу». Почти в любом крупном городе есть ресторан, пользующийся определенной славой. Ну, знаете, такой, где, по слухам, есть некое блюдо, от которого у женщин на сносях начинаются схватки. В долине Сан-Фернандо* такое место — кафе-пиццерия «Кайоти». Говорят, их салат способствует тому, что у беременных роды начинаются в ближайшие сутки. Смелее, прошерстите местные блоги на предмет подобного заведения и свозите туда свою любимую.

* Долина Сан-Фернандо, которую также называют просто Долина (The Valley), является северным пригородом Лос-Анджелеса, где проживает около 40% населения города. *Прим. ред.*

А малыш-то будет?

Малыш скоро родится, не волнуйтесь. Около 15–20% всех детей рождаются на 41-й или 42-й неделе. Если этого не произойдет, врач, по всей видимости, начнет стимуляцию родовой деятельности или обсудит с вами возможность проведения кесарева сечения. Ребенок полностью доношен, его мозг продолжает функционально развиваться.

Все наши дети родились на сроке до 40 недель, поэтому я не очень себе представляю душевные муки, через которые проходят пары, достигшие этого срока. Могу только сравнить их ощущения с тем, что я чувствовал на 36, 37 и 38-й неделях. Как муж и как отец я ужасно беспокоился. Я не знал, когда раздастся «тот самый» звонок, и чуть не молился на свой телефон в эти дни. Постоянно проверял, полностью ли он заряжен, нахожусь ли я в зоне уверенного приема, и, если кто-то звонил мне «просто поболтать», я спешил быстро свернуть разговор и положить трубку. Меня абсолютно не трогала история о том, как Стив напился в баре, забыл, где припарковался, и вынужден был ехать на работу на такси. Я мог думать только об одном.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Примерно 16% детей рождаются на 41-й неделе, еще 1% на 42-й неделе.
- ▶ Ребенок не считается переносным до окончания 42-й недели, и к тому времени ваш врач почти наверняка уже начнет стимуляцию родов или назначит кесарево сечение.
- ▶ Ребенок полностью доношен и продолжает набирать массу.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Все изменения 40-й недели все еще в силе.
- ▶ Маме может быть сложно принять мысль, что поставленная ей предварительная дата родов (ПДР) уже прошла, а ребенок еще не родился, — это может ее расстраивать.
- ▶ Ее беспокойство и тревога сейчас зашкаливают.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Продолжаются еженедельные приемы у врача, на них сейчас обсуждается стимуляция родов или проведение кесарева сечения.

Семейные цели



ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ. Держите сумки для роддома наготове. Когда мы доходили до этого этапа беременности, я каждый день брал сумку для роддома с собой на работу и привозил ее вечером обратно. Где бы я ни был, она ждала меня наготове у двери.



ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ. Вспомните, чему вас учили на курсах. Если вы проходили курсы подготовки к родам, можно сейчас каждый вечер по 15 минут упражняться в правильном дыхании. Это поможет вам обоим освежить в памяти то, чему вас учили.



ПАПА-ДОУЛА. Позаботьтесь о будущем папе. Забота о себе по-прежнему крайне важна. Найдите время помедитировать или сделать пробежку, чтобы сохранить свое душевное равновесие.

ЧЕК-ЛИСТ ТРЕТЬЕГО ТРИМЕСТРА

ДОМ

- ❑ Сделайте дом безопасным для ребенка.
- ❑ Установите детское автокресло.
- ❑ Убедитесь, что сумка в роддом всегда при вас. Удостоверьтесь, что сумка вашей партнерши собрана и ждет у входной двери или находится всегда в близком доступе.
- ❑ Начните готовить еду для заморозки про запас.

РЕБЕНОК

- ❑ Обсудите с партнершей, чего вы ждете от будущего педиатра. Поспрашивайте у знакомых, почитайте интернет и поговорите с кандидатами.
- ❑ Запишитесь на курсы по уходу за детьми и курсы сердечно-легочной реанимации младенцев и детей.
- ❑ Отработайте то, чему вас учат на курсах, с партнершей. Это поможет лучше запомнить нужные приемы и техники.

МАМА

- ❑ Вспомните то, чему вас учили на курсах подготовки к родам, и поупражняйтесь в этом.
- ❑ Разработайте вместе с будущей мамой «план по сну» на то время, когда родится ребенок, и продумайте, как вы с ней организуете процесс ночных кормлений и смены подгузников.
- ❑ Подумайте о sentimentalном подарке вашей второй половинке на рождение ребенка.

ДОРОДОВЫЕ ПРИЕМЫ У ВРАЧА

- Контрольные осмотры проводятся раз в две недели, начиная с недели 28, и каждую неделю, начиная с недели 36 и вплоть до родов.
- У мамы возьмут анализ на стрептококк группы В.

РОДДОМ

- Окончательно определитесь с планом родов вместе с вашей партнершей, доулой (если вы нанимаете ее) и акушером.
- Сходите на экскурсию в роддом или перинатальный центр.
- Имейте наготове план действий на тот момент, когда у вашей партнерши начнутся схватки.



ЧАСТЬ 4

«ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР»

Еще раз поздравляю — и добро пожаловать в отцовский клуб! Многие не задумываются об этом, но маме нужно не меньше 40 дней на восстановление после беременности и родов. Еще несколько недель потребуются родителям и малышу, чтобы у них установился какой-то привычный ритм жизни или режим. Потому мы считаем, что три месяца после родов можно рассматривать как еще один триместр.

Если вы читаете эти строки, то, надеюсь, роддом у вас уже позади и вы, судорожно вцепившись в руль, впервые привели домой машину с драгоценным пассажиром. Я никогда не забуду свой первый путь из роддома. Я ехал по правой полосе со скоростью меньше 60 км/ч и орал на всех прочих маньяков на дороге: вы что, не видите, что я везу новорожденного?!

После того как все оказываются дома, первые недели большинство пар обычно заняты только тем, что обеспечивают нужды младенца. Если рядом нет готовых помочь бабушек и дедушек, папа должен сейчас взять на себя все дела по дому и следить за тем, чтобы мама не делала ничего, кроме самого необходимого, то есть отдыха и кормления малыша грудью. Через несколько недель установится новый распорядок дня и график жизни, и очень важно, чтобы это произошло до того, как всем придется вернуться к работе.

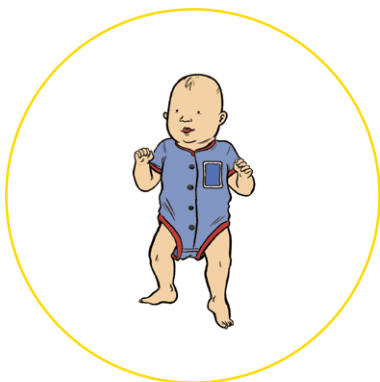
Тем временем важнейшая часть «четвертого триместра» — качественно проведенное время с вашим прекрасным, удивительным младенцем. Наслаждайтесь минутами, когда не нужно никуда спешить и можно смотреть малышу в глаза, пока он лежит, кожа к коже, на папиной груди и привыкает к вашему голосу, запаху, смеху. Вскоре у вас двоих появится собственный язык общения, для которого даже не нужны будут слова.



Десятый месяц

Большинство пар к этому времени уже стали родителями, но если с вами этого еще не произошло — не волнуйтесь, ваш час вот-вот настанет. Тем, у кого все уже позади: вы справились! Со схватками и родами (или кесаревым сечением), с пребыванием в послеродовой палате и ночами на продавленной кушетке.

В следующем месяце нужно будет делать все, что в ваших силах, для оказания помощи маме в ее восстановлении. Это могут быть обязанности по дому, уход за домашними животными, оплата счетов или ночные кормления. Наступает время, когда вам надо действовать сообща и поддерживать друг друга, чтобы каждый имел возможность выспаться и нормально функционировать. Поощряйте и поддерживайте здоровое питание мамы, особенно если она кормит грудью. Но что важнее всего прочего — сейчас лучшее время установить прочную связь со своим малышом.



МЕСЯЧНЫЙ МЛАДЕНЕЦ

СРЕДНИЙ РАЗМЕР

3,2 килограмма

СРАВНЕНИЕ ВЕСА

большой пакет сахара, кирпич

ПРИМЕЧАНИЯ

на первой неделе нормальна потеря веса,
кормления становятся длительнее и чаще,
общается при помощи плача, пуповина отсыхает
и отваливается, мимика и улыбки

НЕДЕЛЯ 43

**Мальш спит много,
а вы мало 238**

НЕДЕЛЯ 44

Рост 245

НЕДЕЛЯ 45

**Знакомство
с родителями 250**

НЕДЕЛЯ 46

**Выкладывание
на животик 253**

Малыш спит много, а вы мало

Наконец-то ожидание закончилось, ваш чудесный ребенок появился на свет. В первую неделю он немного потеряет в весе, но это не должно вас беспокоить. Скоро вы научитесь по плачу понимать, что ему нужно. Обычно поводов всего несколько: младенец голоден, устал, ему нужно сменить подгузник или он просто хочет, чтобы его взяли на руки. У малыша на пуповине наложен маленький пластиковый зажим, и в следующие несколько дней, пока пуповина не отсохнет и не отпадет естественным образом, менять подгузник нужно будет очень осторожно, чтобы не причинить ребенку боль. Не стану вам рассказывать, как отпала пуповина у нашего первенца, а мы этого и не заметили; обнаружили, только когда собака начала яростно принюхиваться и скрестись в углу дивана...

Если вы решили сделать малышу обрезание, ранка также будет заживать в эти дни, и вы получите особые инструкции по уходу за ней. Скорее всего, вам предложат сделать эту процедуру во время пребывания в послеродовой палате или (если так решит ваш акушер-гинеколог) вас могут направить к независимому специалисту в первые несколько недель жизни младенца.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ На этой неделе ребенок, возможно, немного потеряет в весе (около 5%). Не переживайте — это нормально.
- ▶ Малыш научится прикладываться к маминой груди для кормления.
- ▶ У малыша будут выделяться черные, похожие на деготь, фекалии. Не волнуйтесь — и это тоже нормально.
- ▶ Щеки малыша округляются.
- ▶ Пуповина, судя по всему, начнет отсыхать. Через неделю-другую она отпадет, и вы сможете сохранить ее на память в коробке с другими необычными вещами.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Ее гормональный фон меняется в послеродовой период.
- ▶ Грудь наполнена молоком и может быть чувствительной. Если она кормит грудью, у нее могут болеть или трескаться соски.
- ▶ У нее могут быть послеродовые выделения, лохии, похожие на обильные месячные.
- ▶ Около 80% мам испытывают послеродовой синдром, характеризующийся постоянными перепадами настроения.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ В первую неделю жизни ребенку нужно будет пройти обследование. Ваш педиатр, вероятно, посетит вас в послеродовой палате, проведет краткий осмотр младенца и скажет, когда нужно будет прийти к нему на первый большой осмотр.
- ▶ Если у ребенка проблемы с прикладыванием, то, возможно, стоит запланировать встречу с консультантом по грудному вскармливанию.

Я всегда вызывался быть первым, кто поменяет малышу подгузник, — прежде всего потому, что мама была уставшая и ей нужно было отдыхать, но кроме того, я хотел это сделать сам. Пеленание — важный момент для установления связи между папой и малышом, и, когда рядом есть медсестра, вам будет проще разобраться, как правильно это сделать. Мой совет: попросите кого-нибудь сфотографировать ваши действия, потому что через 18 лет, когда ребенок окончит школу и поступит в университет, это воспоминание станет для вас особенно дорогим. Если на курсах подготовки к родам вам не давали информацию по уходу за малышом или вы пропустили ее мимо ушей, то во многих роддомах есть специальные курсы по пеленанию и проводится базовый инструктаж по смене подгузников и укачиванию младенца.

Ваше пребывание в роддоме продлится от двух до четырех дней, в зависимости от того, сколько времени потребуется

маме на восстановление после естественных родов или кесарева сечения. Я решил никогда не оставлять жену одну в палате, и вместе мы пришли к заключению не расставаться в роддоме и с нашими малышами. Во многих роддомах сейчас сокращают отделения для новорожденных в пользу пребывания младенцев в послеродовой палате вместе с мамой. Но вообще это ваш выбор, и вы с партнершей должны поступать наилучшим, как вы считаете, образом для вас и вашего малыша. Когда семья и друзья начинали каждый день приезжать в роддом посмотреть на младенца, я пользовался этим временем, чтобы съездить за едой или поделать какие-то дела. Но каждую ночь я спал на кушетке рядом с женой, а медсестры регулярно проверяли ее состояние и сообщали нам новости о ребенке. Нам предлагали оставить малыша на несколько часов в палате для новорожденных, чтобы мы оба могли немного поспать. Пару раз мы воспользовались этим предложением, приурочив его к купанию ребенка или сдаче крови для анализа. Я мог принимать душ в палате, и мне очень пригодилась та пресловутая сумка для роддома, о которой я уже упоминал.

В первую неделю после родов гормональный фон у мамы резко меняется. Кроме того, ее тело восстанавливается после родов (или кесарева сечения), в то время как ей уже нужно заботиться о младенце. Ее грудь сейчас полна молока и болезненно чувствительна. Возможно, она уже пытается приложить ребенка к груди и наладить кормление. Обычно в роддоме или перинатальном центре есть консультант по грудному вскармливанию, который помогает матерям на начальном этапе. Если у ребенка не получается сразу взять грудь, этот

процесс может быть сложным, физически и эмоционально. Важно убедить маму не сдаваться слишком рано и продолжать пробовать. Грудное вскармливание полезно во многих отношениях: не только в плане заботы и установления тесной связи между мамой и малышом, но и потому, что материнское молоко — источник важных антител, необходимых для укрепления иммунитета ребенка. Немного отходя от темы, отмечу, что у мамы сейчас идут обильные выделения (похожие на месячные), называемые лохиями.

В роддоме вас наверняка будут навещать родные и близкие друзья; остальные же, скорее всего, пока не станут вас беспокоить и заглянут уже позже к вам домой, когда вы вернетесь и немного войдете в привычную колею. Важно следить за тем, чтобы все посетители мыли и дезинфицировали руки, прежде чем взять новорожденного. Если мама кормит его грудью, у младенца уже формируется суперкрепкая иммунная система за счет передаваемого с грудным молоком иммунитета мамы.

Семейные цели



ПАПА-НЯНЯ. Используйте свои навыки ухода за детьми. После того как ребенка покормят, его или ее, скорее всего, нужно будет переодеть — так уж они устроены. Предложите свою помощь в смене подгузника и заодно отработайте навыки пеленания, ведь оно помогает малышу успокоиться, почувствовать себя в безопасности и подготовиться ко сну. Если вас не научили пеленать в роддоме, в интернете есть множество схем и видеороликов на эту тему.



ПАПА-НЯНЯ. Будьте главным хранителем домашнего очага, пока мама и малыш отдыхают. Постарайтесь сделать так, чтобы маме не приходилось делать ничего по дому, пока она восстанавливается после родов и налаживает связь с ребенком.



ПАПА-ДОУЛА. Помогите маме с грудным вскармливанием. Есть несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы помочь маме в случае каких-то сложностей. Если до родов ей (а может быть, и вам вместе) удалось получить консультацию специалиста по грудному вскармливанию, то вы уже знакомы с техникой прикладывания к груди, типами приспособлений для сцеживания и способами безопасного хранения грудного молока. Вот в каких вопросах вы можете ей помочь: недостаточная выработка молока (поощряйте ее прикладывать ребенка всякий раз, когда он голоден), слишком частое использование соски-пустышки (это сокращает время кормления), трещины и раздражение сосков (купите ей много крема для сосков!). Совет от папы: капустные листья и холодные компрессы хорошо помогают при воспалении и набухании груди, но есть и побочный эффект — снижение выработки молока, так что будьте осторожны с тем, как часто вы используете это средство (и нужно ли его вообще использовать).



ПАПА-ДОУЛА. Сон должен быть на первом месте. Будет преумножением сказать, что вы будете не высыпаться в следующие несколько недель. В идеале мама (и папа) должны спать, когда спит ребенок. Когда малыш наконец засыпает

после многократных попыток пеленания и укачивания, возникает соблазн включить телевизор, полистать соцсети, поиграть на телефоне или перемыть скопившиеся горы посуды. Но не поддавайтесь этому, особенно если у вас и так серьезный недосып. Что касается ночных кормлений, сверьтесь с планом, который вы когда-то составили вместе относительно того, кто и когда будет кормить младенца и менять подгузники, пока вторая половина получает необходимый отдых.

Рост

Младенец теперь ест гораздо чаще и больше. Почти наверняка он уже восполнил небольшую потерю веса, произошедшую после его рождения. Часто малыши этого возраста уже начинают наблюдать за движениями — не удивляйтесь, если ваш ребенок будет следить за вами глазами через всю комнату!

У кормящей мамы сейчас большая грудь и по-прежнему сильная нехватка сна. Возможно, она испытывает то, что называют послеродовым расстройством настроения, или послеродовым стрессом, и это вполне нормально: у нее только начинает выравниваться гормональный фон. Матка сокращается, хотя она все еще больше, чем была до беременности. Если мама кормит грудью, она может заметить, что быстро теряет в весе. Кроме того, в период грудного вскармливания мама, как правило, испытывает более сильные голод и жажду, потому что ее организму нужно много энергии для питания ненасытного младенца. Моя жена не садилась кормить малыша грудью, если перед ней не стоял стакан воды. Позаботьтесь об этом заранее и купите большую упаковку (24 бутылки) питьевой воды — это облегчит ей жизнь. Мама может переживать по поводу своего материнства в целом или попыток вернуться к привычной жизни. Сейчас самое время открыто

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Младенец может начать снова набирать вес и вернуться к тому, что был при рождении.
- ▶ На этой неделе ребенок будет испытывать гораздо больший голод, и кормления станут более частыми и продолжительными.
- ▶ Малыш лучше фокусирует свой взгляд и лучше контролирует свои движения.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Если мама придерживается грудного вскармливания, то ее грудь увеличена, а соски, скорее всего, очень чувствительны.
- ▶ Мама не высыпается и испытывает послеродовое расстройство настроения, поскольку ее гормональный фон начинает выравниваться.
- ▶ Матка женщины начала сокращаться, хотя она еще больше, чем была до беременности.
- ▶ Если мама кормит грудью, она будет заметно быстрее сбрасывать вес.
- ▶ Кормящие мамы обычно испытывают более сильные голод и жажду, потому что их организму требуется больше энергии для кормления младенца.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Если осложнений не было, приемы у врача не потребуются.

поговорить о ваших тревогах и стрессах и выяснить, что вы можете сделать вместе, дабы снизить их воздействие. Маме нужно продолжать полноценно питаться, ведь это жизненно важно и для ребенка. Все, что мама ест или пьет, напрямую сказывается на качестве грудного молока, которое получает ребенок.

Надеюсь, вы смогли взять отпуск на эту неделю (или, может, вы уже отец в декрете) и провести время с мамой и малышом. Если нет, планируйте брать на себя заботу о ребенке по ночам, чтобы мама могла отдохнуть.

ПОСЛЕРОДОВОЕ РАССТРОЙСТВО НАСТРОЕНИЯ

Все ожидают, что в первые дни и недели после родов мама будет бодрой и радостной, но так бывает не всегда. У женщины начинает выравниваться гормональный фон, и с ней происходит то, что называют послеродовым расстройством настроения («беби-блюз»). Это до определенной степени нормально, но папе важно быть очень внимательным и вмешаться, когда станет понятно, что расстройство уже больше похоже на послеродовую депрессию. *Примечание:* существует прекрасный англоязычный ресурс — Postpartum Support International (Международная служба поддержки по вопросам послеродовой депрессии), где можно найти информацию по всем проблемам, имеющим отношение к расстройствам настроения во время беременности и после родов. У них на сайте даже есть специальный раздел для пап и партнеров: <http://www.postpartum.net/family/tips-for-postpartum-dads-and-partners/>.

В связи с этим важно отметить, что и отцы могут столкнуться с послеродовыми расстройствами настроения. На папе также

могут сказаться серьезные перемены, связанные с появлением ребенка, а также недосып и высокий уровень стресса. Поскольку мама будет занята собственным восстановлением и заботами о малыше, попросите члена семьи или близкого друга присматривать за вами в послеродовой период.

Семейные цели



ВЕСЕЛЫЕ ПРОЕКТЫ. Станьте семейным историком. Ведите летопись жизни и роста вашего малыша с еженедельными фотографиями (хотя вы, конечно же, и так его постоянно фотографируете). Мы с женой покупаем специальные дневники для каждого ребенка и регулярно делаем там записи, а также отмечаем все важные события в развитии малыша.



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Готовьтесь к приему гостей. Если это ваша первая неделя дома, нужно подготовиться к наплыву посетителей, которые захотят заглянуть, посмотреть на младенца, вручить подарок и крепко вас обнять. Не забывайте, что все, кто приходит с улицы, должны мыть и дезинфицировать руки! Запаситесь антисептиком для этих целей.



ПАПА-НЯНЯ. Поиграйте со своим чудесным малышом. Имея младенца на руках, очень просто скатиться в рутину привычных действий: он спит, ест, какает; но не забывайте про игру! Это один из лучших способов установить

связь с ребенком. Пойте, танцуйте, добивайтесь от малыша реакции при помощи игрушек, издающих звуки.



ЭМПАТИЯ ПОСЛЕ РОДОВ. Помогите маме облегчить родовые муки и быстрее восстановиться. Рожать — чертовски больно; вы, вероятно, сами были тому свидетелем, и боль эта не проходит сразу с рождением ребенка. При естественных родах у мамы, возможно, были разрывы (и ей наложили швы), а у тех, кому делали кесарево сечение, послеоперационные швы совсем свежие и только еще начинают заживать. Обеспечьте ей максимум поддержки: готовьте пакеты со льдом, приносите то, что ей нужно, и просто следите за тем, чтобы мама не перенапрягалась. Кроме того, идет естественный процесс сокращения матки, который ускоряется с началом кормления, и он довольно болезненный, особенно если у мамы было кесарево сечение. Если видите, что ей больно, спросите у ее акушера-гинеколога или терапевта, какие безрецептурные обезболивающие препараты ей сейчас можно принимать. Хотя ребенок находится уже не в утробе, многие лекарства могут попасть к нему с грудным молоком. Так что проверяйте: все, что принимает мама, включая витамины, пищевые добавки и безрецептурные препараты, должно быть согласовано с врачом.

Знакомство с родителями

Ваш малыш сейчас набирает по 140–200 г в неделю и учится фокусировать взгляд на объектах более сложной формы. Младенец спит по 15–17 часов в сутки с перерывами на кормления. Его пищеварительная система работает все интенсивнее, могут начаться срыгивания и скопление газов в животике.

Матка мамы продолжает сокращаться, сама же мама, возможно, теряет в весе. Физические упражнения и секс пока для нее под запретом. У нее могут быть эпизоды недержания мочи, так как мышцы ослабли после схваток и родов. Грудь может быть болезненно чувствительной, а соски потрескаться.

Судя по всему, это ваша вторая неделя пребывания дома с ребенком, а стало быть, наступает отличное время, чтобы начать выстраивать новый режим дня для всей семьи, особенно если нужно возвращаться к работе. Устоявшийся распорядок поможет немного снять стресс и напряжение для родителей.

Семейные цели



ПАПА-НЯНЯ. Погуляйте с крохой. Предложите между кормлениями погулять с малышом в парке, пока мама решит поспать или принять душ — ей это так нужно сейчас.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш набирает примерно по 140–200 г в неделю.
- ▶ Начинает активно работать пищеварительная система.
- ▶ Пуповина, скорее всего, отсохнет и отпадет.
- ▶ Взгляд малыша может теперь фокусироваться на более сложных формах.
- ▶ Ребенок спит в среднем 15–17 часов в сутки, но совсем не подряд.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Матка женщины сокращается, и мама теряет вес.
- ▶ Маме еще несколько недель не рекомендованы физические нагрузки и секс.
- ▶ Мышцы брюшного пресса еще растянуты, и мама может все еще выглядеть «немножко беременной».
- ▶ У нее может случаться недержание мочи из-за ослабления мышц после схваток и родов.
- ▶ Грудь по-прежнему болезненна и чувствительна.
- ▶ Мама сильно устает и пока не в лучшей форме. Уговаривайте ее прилечь после кормления и старайтесь обеспечивать тишину и покой.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ У мамы на этой неделе может быть послеоперационный осмотр.

Примечание: если ей делали эпизиотомию*, швы должны рассосаться к концу этой недели.

Короткие прогулки можно делать в любую погоду, кроме сильных морозов. Запомните, ребенка не следует одевать как на Северный полюс, если за окном 20 градусов тепла. Универсальное правило таково: младенцу нужно на один слой одежды больше, чем обычному здоровому ребенку.

**ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ.** Сводите маму в магазин белья.

Если женщина кормит грудью, то, видимо (если это ее первый ребенок), вашей спутнице стали малы все бюстгалтеры, что у нее были. Значит, пришло время для семейной вылазки! Примерка бюстгалтеров для кормящих — прекрасный повод собраться всей семьей в примерочной и полюбоваться маминой грудью. Все останутся в выигрыше!

* Эпизиотомия — хирургическое рассечение промежности и задней стенки влагалища женщины во избежание произвольных разрывов и родовых черепно-мозговых травм ребенка во время сложных родов (обычно в случаях, когда размер головки плода значительно превышает размер входа влагалища).

Выкладывание на животик

В зависимости от срока рождения вашего малыша второй прием у педиатра состоится, когда ему будет около четырех недель. Задавайте доктору вопросы и не стесняйтесь озвучивать свои сомнения, если что-то в его словах вы сочтете неправильным. Важно помнить, что медицина — это практика, и все дети, как и все люди, — совершенно разные. В том новом мире, куда вы сейчас входите, вам предстоит осознать, что именно вы теперь и на всю жизнь будете главным и единственным защитником и представителем интересов этого ребенка по всем медицинским вопросам; ни для кого эти интересы не будут так важны, как для вас и его мамы. Вы знаете своего ребенка лучше всех, и в вопросе ухода за ним очень важно прислушиваться, что подсказывает вам сердце. Есть множество теорий о графиках прививок, совместном сне, грудном или искусственном вскармливании, о том, нужно ли давать ребенку «прокричаться», и о многом другом. Изучите эти темы самостоятельно, чтобы быть готовым задавать вопросы и обсуждать. И помните: если не уверены в том, что педиатр вам подходит, то найдите нового! Это просто сделать, и не нужно бояться замены.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш готов к выкладыванию на животик — лежать на животе у мамы или папы и укреплять мышцы шеи, приподнимая голову.
- ▶ Может повторять вашу мимику и фокусировать взгляд на лице.
- ▶ Начинает хватать предметы.
- ▶ Может начать смеяться.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ У мамы постепенно нормализуется гормональный фон.
- ▶ Грудь по-прежнему болезненно чувствительна.
- ▶ Матка продолжает сокращаться, что может вызвать кровотечения или выделения.
- ▶ У мамы может возникнуть чувство, что она уже освоилась в новой роли. Это поднимет ей настроение и позволит начать выбираться из послеродового уныния и стресса. Если негативные эмоции не проходят, отнеситесь к этому серьезно и не забывайте мягко расспрашивать ее, как она себя чувствует.
- ▶ У нее нормализуется аппетит.
- ▶ Мама может смущаться и комплексовать из-за неудачных попыток сбросить вес, набранный за время беременности.

- ▶ На этой неделе мама уже может вернуться к легкой физической нагрузке (например, ходьбе), если только у нее не было кесарева сечения или врач не рекомендовал ей подождать до первого послеродового осмотра.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Пришел срок первого за четыре недели приема у педиатра.

Отличная идея — развивающий коврик, где ребенок может лежать на животе, приподнимая голову и укрепляя мышцы шеи, и отрабатывать умение тянуться и хватать игрушки. Когда ребенок фокусирует свой взгляд на вашем лице, вы можете заметить, что малыш начинает смеяться или повторять вашу мимику.

У мамы постепенно нормализуются гормоны. Если этого не происходит, вам нужно внимательно понаблюдать за тем, выравнивается ли ее эмоциональный фон. Грудь у нее, возможно, по-прежнему болезненно чувствительна. Матка продолжает сокращаться, и у мамы могут возникать кровотечения или выделения; как и прежде, могут быть эпизоды недержания мочи. Мама, я надеюсь, понемногу адаптируется к серьезнейшей нехватке сна. Напомню вам, что в помощь маме есть упражнения Кегеля, которые позволяют укрепить мышцы, ослабленные после схваток и родов. К сожалению, вы тут помочь ничем не можете. Маме нужно проконсультироваться

с врачом (особенно если у нее было кесарево сечение), но, возможно, ей уже разрешат легкие физические нагрузки и упражнения.

ВОПРОСЫ ПЕДИАТРУ НА ОСМОТРЕ В ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ

- ▶ Достаточно ли ребенок весит?
- ▶ Есть ли какие-то изменения кожи, которые должны вызывать беспокойство?
- ▶ Каков график вакцинации? Можно ли вакцинировать ребенка не по графику или не делать прививки в один день, а распределить их по разным дням?
- ▶ Достаточно ли ребенок ест?
- ▶ Достаточно ли ребенок спит?

Семейные цели



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Сходите на прогулку. Если у мамы не было кесарева сечения, то ей уже может быть разрешена легкая физическая нагрузка, и отличной идеей может стать вечерняя прогулка всей семьей на полчаса-час. Это сблизит вас и поможет вернуться к нормальной жизни.



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Грейте полотенца. Попробуйте греть банные полотенца в сушилке, пока малыш купается, ведь в теплое полотенце так приятно потом заворачиваться!



ЛУЧШИЙ
ПАПА
В ЦЕЛОМ
ДОМЕ

Одиннадцатый месяц

Скорее всего, вы уже начали привыкать к новому ритму жизни и вернулись в какой-то мере к своей работе. Мама наконец начинает снова чувствовать себя самой собой, и в этом ей, несомненно, помогают установившийся режим и распорядок жизни. Ребенок стал больше есть и растет не по дням, а по часам. Если у вас обоих получается спать, когда спит ребенок, то вы, надо полагать, в порядке. У вас был уже один (а может, и два) прием у педиатра. И еще вы заметили, что малыш начинает с вами общаться. Конечно, пока это только плач и копирование вашей мимики, но это уже что-то невероятное!



ДВУХМЕСЯЧНЫЙ МЛАДЕНЕЦ

СРЕДНИЙ РАЗМЕР

4,5 килограмма

СРАВНЕНИЕ ВЕСА

кошка, запеченная индейка

ПРИМЕЧАНИЯ

начинает спать по 6–7 часов подряд,
стало меньше колик, растет аппетит,
может связать картинку и звук, первый большой скачок роста,
учится лежать на животе

НЕДЕЛЯ 47

Улыбочку! 262

НЕДЕЛЯ 48

**Знакомство
с бутылочкой** 265

НЕДЕЛЯ 49

**Меньше
приступов плача** 268

НЕДЕЛЯ 50

**Как,
уже два месяца?!** 271

Улыбочку!

Может быть, на этой неделе вы впервые увидите настоящую улыбку на лице своего ребенка. Малыш реагирует на социальные сигналы, и реакция эта подлинная и искренняя. На этой неделе может немного измениться режим сна и кормлений. Малыш начинает дольше спать ночью и дольше бодрствовать днем.

Ваша кроха увеличивается в росте почти на 2,5 см и все еще набирает по 140–200 г в неделю. Малыш ест каждые два часа, от 8 до 10 раз в день, потребляя за каждое кормление по 60–140 г пищи.

Мама почти вернулась в прежнюю физическую форму. Размер ее матки теперь почти такой же, что был до беременности, и если она делала упражнения Кегеля, то проблема непроизвольных мочеиспусканий должна практически исчезнуть. Грудь становится не столь чувствительной, и трещины на сосках начинают заживать. Маме стоит подумать о том, чтобы по возможности спать, когда спит ребенок. Конечно же, очень хочется использовать это время для дел по дому, оплаты счетов или каких-то других текущих нужд, но важно напоминать ей, что сейчас она должна отдыхать при первой возможности.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Улыбка малыша уже не признак того, что его мучают газики, а должна расцениваться как его реакция на социальные сигналы.
- ▶ Ребенок понимает, когда звучит музыка, и эти звуки ему нравятся.
- ▶ Растет как на дрожжах, почти на 2,5 см в неделю.
- ▶ Ест примерно раз в два часа, 8–10 раз в сутки.
- ▶ Съедает по 60–140 г за каждое кормление.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Мама постепенно возвращается в прежнюю физическую форму.
- ▶ Упражнения Кегеля помогут маме лучше контролировать свое мочеиспускание.
- ▶ Грудь начала привыкать к кормлению, соски будут меньше трескаться.
- ▶ Упражнения и физическая нагрузка помогут снять стресс.
- ▶ Для многих мам эта неделя станет последней неделей декретного отпуска.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Если не возникает осложнений, приемов у врача не будет.

Семейные цели



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Убедитесь, что между мамой и малышом складывается крепкая связь. Мама должна проводить с ребенком как можно больше времени, пока ей не придется выйти на работу. Проследите за тем, чтобы у нее было много времени на кормления и общение с малышом.



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Наймите няню или обратитесь в хороший центр по уходу за детьми. Пообщайтесь с няней (или воспитателями) и обсудите с ними график кормлений и сна. Если вам повезет, возможно, поблизости будут бабушки и дедушки, готовые прийти на помощь!

Знакомство с бутылочкой

Если малыш находится на грудном вскармливании, а мама планирует выходить на работу, то самое время познакомить малыша с бутылочкой. Вы можете продолжать сцеживать грудное молоко, а можете перейти уже на молочную смесь. Одни мамы кормят детей грудью или сцеживаются в течение года и дольше, для других это очень болезненно или отнимает слишком много времени — здесь каждая решает по-своему. Сейчас можно попробовать самому покормить ребенка: для вас это замечательная возможность стать с ним еще ближе, а мама получит долгожданную передышку. Если ваш малыш с недоверием относится к новым соскам, полезно сначала просто прикоснуться ею к губам ребенка, а затем выдавить капельку молока — это должно помочь в их «знакомстве».

Режим сна и кормлений малыша становится более постоянным, а вы к этому времени наверняка уже научились профессионально менять подгузники.

Физически мама почти пришла в норму, и если это шестая неделя после родов, то ей, по всей видимости, уже разрешат вести половую жизнь, с учетом, конечно же, ее желания,

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш ест больше за каждый прием пищи, но кормления, возможно, становятся реже.
- ▶ Как и на прошлой неделе, малыш ест по 10 раз в день, потребляя 60–140 г за кормление. Подрастает почти на 2,5 см в неделю.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Матка мамы вернулась в нормальное («добеременное») состояние.
- ▶ Мама сбрасывает вес, особенно если она кормит грудью.
- ▶ Если мама продолжает кормить грудью, у нее может быть повышенный аппетит.
- ▶ Мама, возможно, снова готова заниматься любовью. На этом этапе она может слишком сильно переживать по поводу своей внешности, особенно учитывая возвращение секса в вашу жизнь.
- ▶ У нее может сохраняться лишний вес, особенно заметный в области живота.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ Пришло время врачебного осмотра мамы через шесть недель после родов. Если вы пойдете на прием вместе, подготовьте вопросы о том, как вы можете помочь маме восстановиться. Кроме того, врачу можно будет задать любые беспокоящие вас вопросы об эмоциональном состоянии и настроении мамы.
- ▶ Мама, возможно, выходит на работу.

степени усталости и других проблем. Мама сейчас будет остро нуждаться в вашей постоянной эмоциональной и физической поддержке, поскольку у нее могут начаться переживания по поводу своей внешности. Она понимает, что скоро ей уже нужно выходить на работу, да и вопрос секса вновь становится для вас двоих актуальным.

Меньше приступов плача

На этой неделе есть отличные новости. Если у ребенка нет колик, вы заметите, что приступов плача становится меньше. Признаки колик — возникающие регулярно и без видимой причины приступы безутешного плача у вполне здорового младенца, длящиеся до трех и более часов подряд. Не нужно слишком переживать, если у вашего малыша колики: через три-четыре месяца они пройдут. Обычно дети в этом возрасте уже спят по 6–7 часов ночью, а стало быть, дают поспать и маме с папой. Однако для того чтобы у вас была такая возможность, необходимо постараться наладить режим ночных кормлений малыша.

Ребенок по-прежнему прибавляет примерно по 2,5 см и по 200 г в неделю; каждые три-четыре часа он выпивает по 110–140 г молока. Важное достижение на этой неделе — сенсорное развитие: малыш научился связывать картинку и звук и фокусировать взгляд на разных объектах.

Мама уже почти восстановилась, и эта неделя даст ей прекрасный шанс вернуться к регулярным физическим упражнениям, в том числе силовым и кардиотренировкам. Это может быть ходьба, бег или все то, чем она увлекалась до беременности.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Если у вашего малыша нет колик (они бывают у каждого пятого младенца), то у него будет меньше приступов плача.
- ▶ Если все хорошо, ребенок уже может спать ночью по 6–7 часов подряд.
- ▶ Начинает связывать звуковые сигналы со зрительными образами, фокусируется на предметах.
- ▶ Продолжает прибавлять в росте по 2,5 см и набирать вес по 200 г в неделю.
- ▶ Выпивает по 110–140 г молока каждые 3–4 часа.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ У мамы меняется гормональный фон, может снизиться выработка молока.
- ▶ Размер ноги мамы может навсегда остаться бóльшим, чем был до беременности!
- ▶ У мамы могут усиленно выпадать волосы, но со временем это пройдет.

РЕЖИМ

Чтобы наладить режим, нужно просто делать все по расписанию: примерно в одно и то же время стараться ужинать, в одно и то же время кормить малыша по ночам. Перед укладыванием

на ночной сон малыша стоит накормить поплотнее: как правило, это гарантирует быстрое засыпание и более продолжительный сон. Можно добавить и такой ритуал: при отходе ко сну включать определенную музыку, звуки моря или белый шум. Уложив ребенка, не засиживайтесь допоздна сами, чтобы и вам хватало времени выспаться.

Семейные цели



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Выделяйте время, когда мама может побыть с малышом. Если мама уже вышла на работу, убедитесь, что она находит время побыть с ребенком. Это позволит вам не пропустить важные вехи в его росте и развитии.



ПАПА-НЯНЯ. Находите время покормить малыша. Сейчас отличное время для папы попрактиковаться в наполнении и согревании бутылочки. И отточить технику кормления! Еще можно помогать маме фасовать молоко по пакетам и подписывать даты. Часть молока будет отправляться в холодильник, остальное в морозилку про запас.

Как, уже два месяца?!

Два месяца пролетели незаметно, малыш уже привык к установленному вами режиму, и это делает вашу жизнь куда более приятной и предсказуемой, чем еще несколько недель назад. Ребенок сейчас ест где-то шесть раз в сутки и с каждым днем и недель съедает все больше.

Вполне ожидаемы скачки роста, так что не удивляйтесь, если ваша кроха вдруг начнет кричать и требовать еще еды, когда, казалось бы, его только что покормили. По поводу этапов развития: родителям очень легко начать сравнивать ребенка с другими детьми или ориентироваться на данные из авторитетных источников, но лучше так не делать. Пусть ваш врач скажет, есть ли у вас поводы для беспокойства; помните, что понятие «здоровый ребенок» включает широкий диапазон показателей.

Мама, вероятно, полностью вернулась в «добеременную» физическую форму (если она не продолжает кормить грудью), и, поскольку большинство систем ее организма вернулись в исходное состояние, у нее снова начинаются менструальные циклы, а стало быть, возможна и овуляция. Это значит, что при возвращении к сексуальной и интимной жизни вам нужно быть осторожными и пользоваться противозачаточными

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш привыкает к режиму, и он становится очень важным для него.
- ▶ Ест около шести раз в сутки, съедая все больше с каждым приемом пищи.
- ▶ На этой неделе велика вероятность скачка роста.
- ▶ Ребенок окреп и дольше спит по ночам.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Большинство систем организма мамы пришли в норму, если она уже не кормит грудью.
- ▶ Если мама не кормит ребенка исключительно грудью, у нее могут возобновиться месячные, а с ними и овуляции. Это значит, что она может снова забеременеть и вам нужно быть осторожными.
- ▶ Ее организм адаптируется к послеродовым гормональным изменениям, в результате чего мама становится спокойнее.
- ▶ Возможно, она очень быстро научилась быть мамой. Но все женщины разные, и кому-то может потребоваться больше времени, чтобы найти свой путь в материнстве.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ На втором месяце жизни малыша назначается прием у педиатра. Большинство детских врачей будут предлагать начать вакцинацию.

средствами (если, конечно, вы не планируете завести еще одного малыша).

ВОПРОСЫ ПЕДИАТРУ НА ОСМОТРЕ В ДВА МЕСЯЦА

- ▶ Какие этапы и показатели развития ожидаемы у малыша?
- ▶ Должен ли ребенок следить за нами глазами?
- ▶ Есть ли какие-либо преимущества или опасности в случае проведения прививок не по графику?
- ▶ Вредно ли для малыша проводить слишком много времени, лежа на животике, и сколько это — слишком много?

Семейные цели



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Поговорите о контрацепции. Поскольку у вашей партнерши возобновляются циклы и вы вновь начинаете заниматься сексом, разумно обсудить ваши дальнейшие планы в этом вопросе.



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Обсудите вопрос вакцинации ребенка. Вероятно, вам со своей половинкой стоит внимательно изучить рекомендованный педиатром график вакцинации и самостоятельно прочитать про каждую прививку, включая ее возможные побочные эффекты. Мы с женой выбрали альтернативный график вакцинации и решили никогда не ставить больше одной прививки за раз, а распределить их по времени. Большинство современных педиатров вполне открыты для обсуждения подобных вопросов.



Двенадцатый месяц

Начались последние четыре недели «четвертого триместра». На этом этапе вы с партнершей можете даже почувствовать себя закаленными ветеранами родительства. Вы оба прошли через сложные — физически и эмоционально — испытания беременности и родов, с самого начала поддерживая друг друга. Мама уже почти в норме и продолжает кормить малыша грудью, если таково было ее решение. Папа научился мастерски менять подгузники и греть бутылочки, и малыш так любит быть у вас на ручках, когда приходит папин черед кормить его из бутылочки. Наслаждайтесь этими первыми драгоценными неделями и месяцами жизни с младенцем — звучит банально, но дети и правда так быстро растут. И эти дни, проведенные с вашим сыном или дочкой, никогда больше не повторятся.



ТРЕХМЕСЯЧНЫЙ МЛАДЕНЕЦ

СРЕДНИЙ РАЗМЕР

7 килограммов

СРАВНЕНИЕ ВЕСА

телевизор с диагональю 19 дюймов, пакет корма для собак

ЧТО ДЕЛАЕТ

спит всю ночь (если вам повезло), умеет сам успокаиваться, переворачивается с бока на спинку, когда его выкладывают, сосет большие пальцы, улыбается и смеется

НЕДЕЛЯ 51

Мастер своего дела 278

НЕДЕЛЯ 52

Двузначное число 281

НЕДЕЛЯ 53

Предпочтения 284

НЕДЕЛЯ 54

Первые три месяца 286

Мастер своего дела

Вступая в третий месяц родительства, вы, возможно, уже чувствуете себя настоящими профессионалами в этом деле. Мама, скорее всего, потихоньку возвращается в прежнюю форму, и вы оба уже неплохо высыпаетесь. Но на этом этапе так бывает далеко не у всех, так что не переживайте! А еще младенцы в возрасте девяти недель ужасно забавные. Они уже подвижны и интерактивны, много улыбаются, смеются и гуляют.

Если вам повезло, малыш теперь может спать всю ночь и потенциально способен, проснувшись среди ночи, самостоятельно успокоиться и вновь заснуть. Ему могут помочь в этом музыка или соска-пустышка; а может, ваша кроха больше любит большие пальцы? Кроме того, за малышом сейчас нужен глаз да глаз, особенно когда он лежит на животике. Ему еще не настало время научиться переворачиваться с живота на спинку, но перевернуться на спинку из положения на бочке он уже точно может.

Мама, вероятно, в последнее время чувствует себя гораздо лучше. Ей удастся больше спать, а рассеянность беременной женщины сменяется тем, что порой называется «материнством головного мозга» (впрочем, это распространяется и на пап) — это когда вы не можете сосредоточенно чем-то заниматься и постоянно отвлекаетесь на разные нужды младенца.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш может спать всю ночь, хотя иногда у вас случаются и бессонные ночи.
- ▶ Малыш уже почти научился успокаивать себя сам при помощи соски или большого пальца.
- ▶ Если малыш проснулся, можно дать ему поплакать несколько минут, чтобы он мог самостоятельно успокоиться и уснуть.
- ▶ Лежа на животике, малыш может уже двигаться как маленький червячок, поэтому за ним нужно внимательно приглядывать.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Мама может продолжать кормить даже только потому, что это помогает ей сбрасывать лишний вес, а также предотвращает появление месячных, а стало быть, и возможность овуляции.
- ▶ «Мамнезия» беременных сменилась «материнством головного мозга», то есть она постоянно думает о разных нуждах и потребностях малыша.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ И ЛЕКАРСТВА

Кормящей маме лучше не принимать никаких лекарственных препаратов без рецепта. Считается, что в грудное молоко попадает не более 1% принятого мамой лекарства, но врачи обычно предпочитают перестраховаться, так что лучше проконсультируйтесь со своим доктором. Все, что мама принимала во время беременности, скорее всего, можно будет принимать ей и сейчас. Общее правило такое: лекарства следует принимать только в самом крайнем случае.

Семейные цели



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Устройте свидание. Если ваш малыш или малышка готовы пить молоко из бутылочки, возможно, он или она уже вполне могут остаться на пару часов с бабушкой или кем-то еще, кому вы доверяете. Если с этим все в порядке, то, возможно, сейчас самое время позвать маму на свидание, чтобы укрепить ваши отношения. Пусть это будет что-то скромное и поближе к дому: вы должны иметь возможность, если что, помчаться домой к младенцу.



ПАПА-НЯНЯ. Не забывайте выкладывать малыша на животик. Развивающий коврик творит чудеса: если выкладывать туда ребенка каждый день по несколько раз, очень скоро он научится держать голову и сможет взглянуть на мир совсем под другим углом!

Двузначное число

Вашему малышу уже целых 10 недель, и, я надеюсь, он уже привык к своему режиму и ритуалам. Дневной сон бывает два-три раза в день и длится где-то около часа. Ребенок съедает по 110–170 г молока или смеси каждые три-четыре часа, но во время скачков роста он может есть чаще и больше. Всего ребенок спит по 15–17 часов в сутки, из которых 8–10 часов приходится на ночной сон.

Мама чувствует себя отлично. Изменения к лучшему в ее внешности и состоянии на этой неделе стали возможны благодаря хорошему сну, питанию и физической активности, но здесь играет роль и то, продолжает ли она кормить грудью. Надеюсь, что и в психологическом плане у нее все хорошо. Тем не менее у мамы порой может возникать чувство вины, если ей кажется, что она недостаточно наслаждается каждым мгновением жизни ребенка. Успокойте ее — она нуждается в этом. Всем мамам свойственно иногда впадать в отчаяние или терять контроль над своими эмоциями.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш привыкает к определенному режиму и ритуалам: просыпаться, есть, играть, спать в определенное время, и так по кругу до ночного сна.
- ▶ Продолжает набирать вес.
- ▶ Ребенок съедает по 110–170 г каждые три-четыре часа и может съесть больше в периоды скачков роста.
- ▶ Спит по 15–17 часов в сутки, причем большая часть сна (8–10 часов) приходится на ночное время.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Физическое состояние мамы на этой неделе связано с качеством ее сна, питания и физической активности, а также зависит от того, кормит ли она малыша грудью.
- ▶ Она хорошо себя чувствует в роли мамы, но может испытывать чувство вины за то, что недостаточно наслаждается каждым мгновением жизни малыша.
- ▶ Маме нужно уделять время себе, чтобы сохранять душевное равновесие.

Семейные цели



ПАПА-НЯНЯ. Помогите малышу научиться переворачиваться. Если ребенок уже хорошо умеет лежать на животике, возможно, он готов начать переворачиваться. Играя с ним на коврике, аккуратно перекачивайте малыша с живота

на спинку — так вы поможете ему привыкнуть к нужным движениям и ощущениям.



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Убедите маму сходить погулять. Уговорите или даже заставьте маму ненадолго покинуть гнездо, чтобы встретиться с подружками и посидеть в кафе. Вы получите возможность качественно провести время с ребенком, а ваша партнерша сможет развеяться, как в старые добрые времена, по которым она скучает.

Предпочтения

Режим питания и сна установился, малыш по-прежнему набирает по 200 г в неделю, и некоторая одежда уже для него мала. Характер и предпочтения вашего ребенка все время меняются, но вы уже хорошо понимаете его язык общения — агуканье, воркование, смех и улыбки.

Малыш начинает пробовать все на вкус, так что будьте начеку. Он попытается погрызть и пожевать все, что попадется в его поле зрения и до чего он сможет дотянуться.

Мама, надеюсь, сейчас бодра и весела, продолжает заниматься спортом, высыпается и следит за своим питанием. Возможно, она все еще теряет волосы, которые не выпали во время беременности. Пусть вас не пугает, что в следующие несколько месяцев слив в душе будет засоряться чаще, чем обычно.

Семейные цели



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Следите, чтобы малыш не подавился. Малыш начинает исследовать мир на вкус, и теперь нужно все время следить за тем, чтобы ему в руки не попадали опасные предметы. Это станет первым шагом к тому, чтобы сделать весь дом безопасным для ребенка, если вы этого не сделали прежде!

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ Малыш может уже научиться сообщать вам о своих предпочтениях.
- ▶ Хорошо вас знает и узнаёт.
- ▶ Гулит и улыбается, смеется, когда ему что-то нравится.
- ▶ Может вырасти из первой одежды.
- ▶ Его режим сна и питания уже четко установился.
- ▶ Следите за тем, до чего малыш может дотянуться и засунуть в рот.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Малышу уже почти три месяца, и мама может осознать, как быстро летит время, почувствовать ностальгию и захотеть, чтобы все шло помедленнее.
- ▶ Возможно, мама захочет купить одежду себе (ведь она похудела) или малышу (ведь он растет!). А еще ей, может быть, захочется купить классный гаджет, например для сцеживания без помощи рук.



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Решите, что вы будете делать со старой одеждой. Малыш быстро вырастает из вещей, и вам пора обсудить, будете ли вы отдавать куда-то одежду, которая стала мала, или хранить ее в больших коробках для следующих детей (как это делали мы).

Первые три месяца

Каких-то три месяца назад вам с партнершей казалось, что этот ребенок никогда не родится. И вот вы уже большая счастливая семья. Малыш по-прежнему съедает по 140–200 г за кормление и ест по четыре-пять раз в день в установившиеся часы. С этой поры и примерно до семи месяцев он будет набирать по 900 г в месяц (плюс-минус) и быстро развиваться.

Возможно, на этой неделе мама выйдет из декретного отпуска. У нее может возникнуть внутренний конфликт, связанный с выходом на работу; беспокойство о том, хорошо ли о ребенке заботятся; тревога по поводу разлуки. Эти чувства абсолютно нормальны. Надеюсь, мама понемногу обретает уверенность и начинает получать удовольствие от своей новой роли.

Семейные цели



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Обсудите вопрос начала прикорма. Вероятно, вы с партнершей захотите обсудить с педиатром вопрос введения прикорма в возрасте от 4 до 6 месяцев. Также можно поговорить о пищевых аллергиях и о том, как их можно предотвратить.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ

- ▶ С этой недели и примерно до семи месяцев малыш будет набирать по 900 г в месяц (плюс-минус).
- ▶ Съедает примерно 140–200 г за кормление.
- ▶ Спит по 15–16 часов в день примерно в одно и то же время.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ

- ▶ Если мама еще не вышла на работу, сейчас у нее может возникнуть внутренний конфликт по поводу перспективы расставания с ребенком.
- ▶ Маме нужно решить, будет ли она сцеживать молоко или переводить малыша на смеси. Если она хочет продолжать кормить грудью, обсудите, до какого возраста.

НЕ ЗАБЫТЬ

- ▶ На четвертом месяце планируются следующий прием у врача и вакцинация малыша.



ВЕСЕЛЫЕ ПРОЕКТЫ. Продолжайте работать семейным историком. Малыш начинает переворачиваться, ползать, ходить, и это так интересно наблюдать и записывать.



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Подготовьте дом к появлению в нем очень подвижного и энергичного человечка! Продумайте и сделайте то, что избавит вас

от многих проблем в будущем. Позаботьтесь о таких мелочах, как угловые накладки для мебели, защитные крышки для розеток, блокираторы крышки унитаза и дверей шкафчика, где хранится бытовая химия, и других вещах, которые могут быть опасными для ползающего, а потом и ходящего ребенка.

ЧЕК-ЛИСТ «ЧЕТВЕРТОГО ТРИМЕСТРА»

ДОМ

- ❑ Будьте готовы к приходу гостей, особенно в ваши первые недели пребывания дома. Следите за тем, чтобы все мыли и дезинфицировали руки!
- ❑ Подумайте о том, чтобы нанять няню или записать ребенка в ясли. Проведите подготовительную работу, пообщайтесь с ними заранее и расскажите о вашем режиме кормлений и сна. Если вам повезло и рядом есть готовые помочь бабушки и дедушки, заручитесь их поддержкой.
- ❑ Решите, что вы будете делать с одеждой, которая становится мала.
- ❑ Подготовьте дом к появлению в нем очень подвижного и энергичного малыша.

РЕБЕНОК

- ❑ Самое время применить на практике свои навыки ухода за ребенком. Станьте главным по смене подгузников и отработайте технику пеленания.
- ❑ Не забывайте играть со своим чудесным малышом!
- ❑ Ходите с ребенком на прогулку между кормлениями.
- ❑ Кормите его и помогайте маме организовывать хранение и маркировку грудного молока.
- ❑ Выкладывайте малыша на животик.
- ❑ Ведите семейную хронику: фиксируйте все, что делает ваш малыш, — фотографируйте, записывайте видео, ведите дневники.

МАМА

- ❑ Помогите маме с грудным вскармливанием: изучите технику прикладывания, типы устройств для сцеживания грудного молока и способы его безопасного хранения.
- ❑ Максимально поддерживайте маму в ее восстановлении после родов и следите за появлением признаков послеродовой депрессии.
- ❑ Если ваша партнерша выходит на работу, убедитесь, что она будет проводить достаточно времени с ребенком и не пропустит самые важные вехи его роста и развития.
- ❑ Как только малыш научится пить из бутылочки, пригласите его маму на свидание.

ПРИЕМЫ У ВРАЧА

- ❑ Для мамы: медицинский осмотр через 6 недель после родов.
- ❑ Для ребенка:
 - ❑ через 3–5 дней после рождения;
 - ❑ осмотр в 1 месяц;
 - ❑ осмотр в 2 месяца.

Заключение

На этом я прощаюсь с вами. По крайней мере, пока. Мы совершили вместе удивительное путешествие. Надеюсь, я смог достаточно информативно рассказать вам о каждой неделе периода беременности и родов, разбавляя свое повествование забавными историями. Если вы решите заводить еще детей, мои чек-листы по триместрам могут стать той базой, на которую вы сможете опираться, добавляя к ним уже собственные заметки. У каждого отца свой путь, и именно это делает его прекрасным.

Завершая свой рассказ, я не могу не вернуться к фразе, которую услышала где-то моя жена: «Женщины становятся матерями, как только узнают о своей беременности; мужчины же становятся отцами, только когда впервые берут на руки своих детей, — но между этими моментами проходит девять месяцев». Я убежден, что мужчины могут почувствовать себя отцами задолго до того, как увидят своего ребенка. Эта книга была создана для того, чтобы дать нам возможность быть лучшими партнерами, лучшими версиями самих себя. Включайтесь в беременность еще до того, как она наступит. А когда придет время, становитесь, черт возьми, лучшим папой, какой только может из вас получиться!

Благодарности

Если бы не моя жена Джен и наши трое детей — Эва, Чарли и Мейсон (и малышка, которая скоро родится), — у меня не было бы никаких шансов даже подступить к написанию этой книги. Я люблю их всех и очень им благодарен: с ними каждый день моей жизни становится приключением, полным радости и любви.

Я бесконечно благодарен моим родителям Брюсу и Джоан, которые вырастили троих мальчиков и помогли мне стать мужчиной и отцом, тем, кто я есть сейчас.

Моим братьям Эрику и Трэвису, которые однажды, возможно, решат остепениться и завести семью: вам могут пригодиться эти мои размышления, и я желаю вам всего наилучшего.

Нашей большой семье Калп, Бобу и Элейн Мэйер и семьям Мэйер, Хеллвиг и Трост: спасибо, что вы всегда рядом, всегда отзывчивы и бесконечно нас поддерживаете.

Об авторе

Адриан Калп был организатором вечерних комедийных шоу на канале CBS, занимал руководящую должность в кинокомпании Happy Madison Productions, основанной актером Адамом Сэндлером, и должность вице-президента по развитию в продюсерской компании Челси Хэндлер Borderline Amazing Productions.



Последние восемь лет Калп ведет популярный отцовский блог, который лег в основу его автобиографической книги о воспитании детей «Быть папой и остаться в живых: откровения отца, не готовившегося сидеть дома с детьми». Он продюсировал реалити-шоу «Современные папы» на телеканале A&E Networks, является постоянным автором журналов HuffPost, The Bump, Parents и партнером в крупном интернет-сообществе «Жизнь папы» (The Life of Dad).

Живет с супругой Джен и четырьмя детьми в Саффолке, штат Вирджиния.

Глоссарий

1-й этап родов. Схватки частые и сильные, накрывают так, что мама может вцепиться ногтями в вашу футболку или подлокотник кресла. Этот этап продолжается, пока шейка матки не расширится до 10 сантиметров.

2-й этап родов. Этот этап длится от 20 минут до 3 часов и более. Схватки замедляются, интервал между ними составляет от 2 до 5 минут, длится каждую минуту-полторы. Мама тужится, что способствует продвижению ребенка по родовому каналу.

3-й этап родов. Многие не выделяют этот этап в отдельную стадию родов. Он наступает сразу после рождения ребенка и заключается в выталкивании *последа*. Он не столь интенсивен, как сами роды; матка сокращается мягко.

Амниотическая жидкость. Жидкость, которая окружает малыша во время внутриутробного развития. Она защищает его, выступая в роли своеобразного амортизатора, и помогает развиваться легким.

Ареола. Если представить себе, что сосок — это яблочко мишени, то ареола — остальные круги вокруг него. Обычно розоватая или коричневая, за время беременности она темнеет, чтобы ребенку легче было ее разглядеть при кормлении грудью.

Беременность с высоким риском. Беременность, осложненная факторами, которые могут создать проблемы со здоровьем у мамы или малыша: повышенное кровяное давление, многоплодная беременность или немолодой возраст.

Боль в паху. Из-за движений ребенка в утробе иногда «стреляет» в тазу, прямой кишке или вульве.

Внематочная беременность. Если оплодотворенный эмбрион прикрепился вне матки (чаще всего в фаллопиевой трубе), создается угроза для здоровья и жизни мамы. Беременность, к сожалению, необходимо прервать.

Высота дна матки. Показатель положения верхней части матки во время беременности.

Гнездование. Инстинктивное стремление мамы организовать быт и навести уют перед рождением ребенка. Повинуясь ему, вы вычистите гараж, достанете из закромов контейнеры для хранения и купите кучу товаров, которыми опять набьете полгаража.

Дозаправка. Кормление ребенка досыта перед сном в надежде, что он даст вам выспаться.

Доношенный ребенок. Ребенок, родившийся в период от начала 39-й до конца 40-й недели беременности. Ребенок, родившийся до этого времени, считается недоношенным.

Доула. Помощница в родах, которая не всегда имеет медицинское образование, но может оказать эмоциональную поддержку во время родов и предложить иную помощь уже дома.

Ишиалгия / невралгия седалищного нерва. Стреляющая боль от поясницы до стопы, вызванная, по всей вероятности, тем, что ребенок давит на седалищный нерв мамы.

Кесарево сечение. Хирургический метод родоразрешения, при котором врач делает разрез в нижней части живота и матки. Методы и сроки восстановления при кесаревом сечении отличаются от методов и сроков при естественных родах.

Колики. О коликах речь может идти, если ребенок плачет более трех часов в день, более трех дней в неделю, более трех недель.

Лохии. Выделения после родов, состоящие в основном из крови и кусочков плодной оболочки.

«Мамнезия». Повышенная забывчивость будущей мамы, в частности неспособность вспомнить, где что находится.

Меконий. Стул младенца в первые дни жизни. Липкий и похожий на деготь, он состоит из разных веществ (слизь, желчь, клетки), проглоченных ребенком в утробе матери.

Младенческий пушок. Очень тонкие и мягкие волосы, покрывающие тело ребенка в утробе матери.

Молозиво. Жидкость, которую вырабатывают молочные железы роженицы до того, как начнется выработка молока. Эта жидкость богата белком и важными антителами, которые необходимы новорожденному в первые дни после рождения.

Муковисцидоз. Генетическое заболевание, при котором в легких и пищеварительном тракте ребенка скапливается густая липкая слизь. Чтобы эта генетическая мутация проявилась у ребенка, она должна быть у обоих родителей. Генетический тест можно сделать заранее.

Опускание живота. Период, когда ребенок опускается ко входу малого таза. Это может произойти за несколько недель до родов или к моменту их начала.

Пеленание. Заворачивание ребенка в ткань, чтобы он чувствовал себя в тепле и безопасности.

План родов. План, составленный в письменном виде или обговоренный с врачом, где описаны ваши пожелания к ведению

родов: например, обезболивание, прикладывание малыша к груди сразу после рождения, а также список людей, которых вы хотели бы видеть в родильном зале.

Послед. После рождения ребенка матка выталкивает плаценту и плодные оболочки, которые находились в ней.

Преэклампсия. Заболевание, при котором у мамы повышается кровяное давление и выявляется значительное количество белка в моче. Это состояние обычно возникает после 20-й недели беременности и требует врачебного наблюдения.

Пролактин. Гормон, регулирующий производство грудного молока.

Раскрытие шейки матки. Постепенный процесс, в результате которого отверстие шейки матки расширяется, чтобы ребенок мог пройти по родовому каналу.

Родничок. Мягкое место на черепе младенца, где кости еще не полностью срослись. Родничков при рождении обычно два: большой и малый.

Рождение головки. Тот момент, когда головка ребенка начинает выходить из влагалища.

Синдром беспокойных ног. Непреодолимое желание пошевелить ногами в лежачем положении, не дающее выспаться.

Синдром Дауна. В первом и втором триместрах можно провести генетические тесты и скрининги, чтобы определить, нет ли аномалии, связанной с лишней хромосомой у ребенка.

Схватки Брэкстона-Хикса. Звучит как имя солиста поп-группы 80-х или 90-х, но в данном случае единственный концерт происходит внутри матки. Схватки Брэкстона-Хикса (тренировочные схватки) начинаются уже во втором триместре;

могут также возникать, когда мама слишком устала или же после полового акта.

Тазовое предлежание. В третьем триместре плод обычно переворачивается головой к родовому каналу, но так происходит не всегда. При тазовом предлежании он располагается головой вверх. В этом случае обычно требуется кесарево сечение.

Утончение шейки матки. Шейка матки мамы становится тоньше во время родов и растягивается, чтобы ребенок мог пройти через нее.

Хранение пуповинной крови. В некоторых клиниках предоставляется возможность сохранить кровь, оставшуюся в пуповине и плаценте. Такая кровь содержит стволовые клетки, которые потенциально могут быть использованы в случае медицинских проблем вашего ребенка или кого-то другого.

Шейка матки. Отверстие, соединяющее матку с влагалищем. Его расширение позволяет ребенку родиться.

Эпидуральная анестезия. Инъекция обезболивающего лекарства в пространство позвоночного столба мамы рядом с оболочкой спинного мозга. Она снижает чувствительность нервов и блокирует болевые ощущения в нижней части тела.

Эпизиотомия. Разрез влагалища, если ребенок слишком большой и пройти сквозь узкие родовые пути ему трудно.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам:

+7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;

+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»

125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;

+7 (495) 411-68-86;

info@eksmo.ru / www.eksmo.ru

Санкт-Петербург

СЗКО Санкт-Петербург,

192029, Санкт-Петербург,

пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;

+7 (812) 365-46-03 (04); server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,

603094, Нижний Новгород,

ул. Карпинского, д. 29;

+7 (831) 216-15-91 (92...94);

reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,

344023, Ростов-на-Дону,

ул. Страны Советов, д. 44а;

+7 (863) 303-62-10; info@rnd.eksmo.ru

Самара

Филиал «Эксмо» в Самаре,

443052, Самара, пр-т Кирова,

д. 75/1, лит. «Е»;

+7 (846) 269-66-70 (71...73);

RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург

Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,

620024, Екатеринбург,

ул. Новинская, д. 2ш;

+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск

Филиал «Эксмо» в Новосибирске,

630015, Новосибирск,

Комбинатский пер., д. 3;

+7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск

Филиал «Эксмо Новосибирск»

в Хабаровске,

680000, Хабаровск, пер. Дзержинского,

д. 24, лит. «Б», оф. 1;

+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан

«РДЦ Алматы»,

050039, Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;

+7 (727) 251-59-89 (90...92);

RDC-almaty@eksmo.kz



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редакции и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.



ОСОЗНАННОСТЬ
СПОРТ
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
СОН
МЕДИТАЦИЯ
ДОЛГОЛЕТИЕ

МИ∞ ЗОЖ

Подписывайтесь на полезные книжные письма
со скидками и подарками:

mif.to/zd-letter

Все книги по здоровому образу жизни
на одной странице:

mif.to/health

 **#mifbooks**

Научно-популярное издание
Быть отцом

Калп Адриан

Мы беременны!

Пошаговый план действий для будущего отца

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Юлия Потемкина*

Литературный редактор *Людмила Соколова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Корректоры *Евгения Мазаник, Елена Сухова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер.,
д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



Раз вы держите эту книгу в руках, скорее всего, ваша жизнь уже изменилась: вы вместе с будущей мамой ждете первенца. Для отца это время едва ли не сложнее, чем для мамы: он чувствует себя обязанным включиться в происходящее, подставить плечо, но что именно нужно делать, если даже сама женщина не всегда это знает?

Эта книга снимет большую часть ваших вопросов: вы будете знать, как развивается малыш в материнском организме, что обычно чувствует женщина в это время, какие у нее могут быть потребности и какие дела нужно взять на себя, чтобы она ни о чем не беспокоилась.

Книгу написал отец четверых детей именно для молодых пап. Его дружеские советы помогут вам, вашей половинке и младенцу, которого вы вместе ждете, быть счастливыми и здоровыми на протяжении всех этих девяти месяцев (и дальше тоже).

Пусть малыш вместе с мамой чувствует вашу любовь еще до его рождения.

